3S – Sănătoasă, Suplă, Sătulă este programul creat special pentru tine! Un program complet și foarte eficient ce te va ajuta să slăbești, să îți formezi deprinderi sănătoase, să îți tonifiezi musculatura și, nu în ultimul rând, îți va demonstra că ȘI TU POȚI!

Produsul este unic în România! Conține o carte + un DVD, iar **programul durează doar 6 săptămâni!**

În carte găsești foarte multe sfaturi utile despre alimentație și dietă plus meniul complet pentru 42 de zile – simplu și necostisitor. **Îți va schimba viața!** Vei uita ce este foamea și vei scăpa de frustrări, deoarece vei mânca de 3 ori pe zi, plus 2 gustări.

Pe DVD ai 5 antrenamente diferite, de maxim 15 minute fiecare, plus 5 minute încălzire și 5 minute stretching. Îți vei lucra tot corpul într-un sfert de oră, fără să pleci de acasă și fără să pierzi ore întregi în trafic sau la sală, așteptând să se elibereze aparatul preferat. Bineînțeles că nu lipsesc indicațiile despre cum să execuți corect antrenamentele, practic te asist pe toată perioada exercițiului.

De fapt, prin intermediul acestui program îți dezvălui **formula mea câștigătoare**, cu ajutorul căreia am scăpat de aproximativ 30 de kilograme și prin care mă mențin de aproape 20 de ani: **Sănătoasă, Suplă și Sătulă.**

Îți urez succes și o SuperSiluetă în doar 6 săptămâni!

Carmen Brumă

Proiect susținut de:

ZENYTH pharmaceuticals

ISBN: 978-606-93180-0-3

6 424375 000146 66

Carmen Brumă

3S Sănătoasă Suplă Sătulă

SuperSiluetă în 6 săptămâni!

CONȚINE DVD VIDEO

coreus

ediție aniversară - ediție aniversară - ediție aniversară

3 ani ColonHelp

Carmen Brumă – 3S – Sănătoasă, Suplă, Sătulă

Alege pachetul SuperSilueta!

Soluție avansată de slăbire sănătoasă!

Carmen Brumă îți recomandă ingredientele slăbitului sănătos:

- *Dieta sănătoasă*
- *Sportul*
- *Pachetul SuperSilueta*

Carmen Brumă

3S
Sănătoasă
Suplă
Sătulă

SuperSiluetă în 6 săptămâni!

coreus

Povestea mea

Să fii grasă este o experiență traumatizantă care lasă răni adânci în interiorul tău, așa că nu mai trata vergeturile ca fiind o problemă gravă ☺. Cei care au trecut sau trec prin această experiență știu că am dreptate, fie că o recunosc sau nu. Pentru cei care nu o știu, iată povestea mea.

Aveam aproape 16 ani când tatăl meu, care se decisese să accepte postul de atașat militar la Ambasada României la Moscova, a hotărât că este riscant să-și lase odrasla adolescentă în țară, nesupravegheată. Cred că a făcut bine, pentru că n-am luat-o pe căi greșite, dar am luat în schimb 30 de kilograme în plus. A fost o perioadă cumplită a vieții mele, mi-a fost greu să învăț limba, să mă integrez în peisaj, să suport frigul de -30°C, să-mi fac prieteni, să-mi găsesc un punct de sprijin, la o vârstă la care deruta este regulă... Am ales ca refugiu MÂNCAREA, la orice oră și în orice cantitate.

Proastă alegere! Nu poți să-ți plângi de milă fără o cutie de bomboane sau o găleată de înghețată în brațe... Știu, este o imagine șablon pentru femeia în depresie, dar sunt și rușii vinovați pentru asta... la ciocolată, înghețată și kalașnikoave nu-i întrec mulți! Și uite așa... o bombonică azi, o bombonică mâine... proaspăta Miss Boboc, selectată pentru Miss Adolescență, s-a trezit, aproape peste noapte, cu 86 de kilograme. Mi-au fost suficiente doar două luni.

Și a început calvarul! Depresii peste depresii, crize, nopți nedormite din cauza senzației de sufocare pe care ți-o dau kilogramele în exces, haine noi, neapărat largi și negre...

Aceasta a fost o primă etapă, scurtă este drept.

A urmat greșeala clasică: înfometarea. Nu mâncam mai nimic zile întregi, după care, evident, cedam și devoram tot ce-mi ieșea în cale, chiar și alimente pe care în mod normal nu le-aș fi mâncat. Mă năpădeau puternice sentimente de vinovăție, plânsete, urlete și... de la capăt. După trei luni de chin, slăbisem numai 2 kilograme.

Am înțeles că greșeam undeva și am trecut la cea de a doua etapă: am început să țin toate dietele din revistele care îmi cădeau în mână sau despre care auzeam din diferite surse. Am mâncat ciorbă de varză până mi-au crescut frunze, am băut oțet și „tone" de ceai verde sau de cireșe, am urmat dietele Atkins, South Beach, Mayo, regimul danez, disociat, Montignac, Weight Watchers și altele...

Încă 6 luni fără rezultate spectaculoase, în care am slăbit doar vreo patru kilograme, dar am acumulat frustrări grămadă, eram lipsită de energie și fără speranță. Eram disperată! Ajunsesem să-mi dea lacrimile atunci când vedeam prăjituri. Mă trezeam noaptea plângând pentru că visam întruna platouri cu amandine, tarte și ciocolată. Se transformase totul într-o obsesie. Aveam 16 ani și voiam ca atunci când mă fac mare să fiu SLABĂ și atât. Nu-mi doream altceva în viață. Simțeam că sunt ultima ratată din lume și că totul se prăbușea în jurul meu.

În cea de-a treia fază, am început să citesc reviste de specialitate și să fac sport. Mi-am cumpărat casete video cu programe de aerobic pe baza cărora exersam acasă și alergam în fiecare seară înfășurată în folie de plastic. Treptat mi-am dat seama că este o tâmpenie. Eliminam multă apă, dar nu și grăsime. Se producea, de fapt, efectul de saună, care provoacă o falsă slăbire. În plus, efortul era prea mare pentru organismul meu: n-am putut să fac sport intensiv și să țin dietă în același timp!

După nenumăratele și nepotrivitele regimuri pe care le ținusem, m-am ales cu anemie severă, spasmofilie și gastrită.

Și, în cea de-a patra fază, având în vedere că acumulasem deja o mulțime de noțiuni despre nutriție și îmi cunoșteam organismul, am început să-mi fac propriile diete, bazându-mă pe reacțiile corpului meu și ținând cont de anemia, gastrita și celelalte probleme de sănătate de care sufeream. După un an aveam mai puțin cu 22 de kilograme. Învățasem să trec peste blocajele organismului și să-l provoc să slăbească în continuare.

Când m-am întors însă în țară am realizat că, deși slăbisem 30 de kilograme în aproximativ un an, arătam groaznic: pielea atârna, iar mușchii se lăsaseră. În acel moment mi-am schimbat dieta și m-am apucat serios de sport. Mâncam numai piept de pui cu salată, aproape că-mi crescuseră fulgi, făceam două antrenamente pe zi: dimineața forță, seara cardio (cunoscuții mă întrebau dacă mă pregătesc pentru Olimpiadă). Îmi epuizasem organismul, dar eram foarte determinată să ajung acolo unde mi-am propus și după 2 ani au început să apară rezultatele. Musculatura începuse să se dezvolte, pielea nu mai atârna și m-am relaxat, oprindu-mă la 3-4 antrenamente pe săptamână. De atunci au trecut aproape 20 ani în care n-am avut oscilații mai mari de 2 kg, dar n-am renunțat la sport nici măcar o săptămână. Metoda prin care am slăbit și m-am transformat eu este departe de a fi ideală, ba chiar este dură și pe alocuri periculoasă. Se poate și altfel, fără să iți epuizezi organismul, dar asta am descoperit în timp, experimentând pe propria piele. Acum, din cunoștințele acumulate în acești ani, vă pot dezvălui metode care necesită mult mai puțin efort și care nu vă pun sănătatea în pericol.

A fost o experiență dură, din care am învățat multe. Numai cei care au trecut prin asta știu cât de greu este să te lupți în fiecare clipă cu propriul organism, cu foamea, cu pofta, cu lenea... Știu cum dispoziția ta depinde de acul cântarului, cum trebuie să

câștigi bătălia în fiecare săptămână a vieții tale și cât de scump se plătesc excesele din timpul sărbătorilor sau al vacanțelor. Am învățat ce înseamnă disciplina, am învățat că inclusiv gusturile se educă, că foamea nu se confundă cu pofta, iar pofta se mai pune și în cui dacă vrei să arăți bine și să fii sănătos.

După aproape 20 de ani, în care mi-am menținut greutatea și tonusul, cred că totul se rezumă la o simplă alegere: vrei să mănânci orice și oricând sau vrei să fii sănătos și să fii mulțumit atunci când te uiți în oglindă? Sunt două plăceri care, din păcate, se exclud reciproc.

Nu am aruncat pozele în care arătam ca un tanc sovietic... seara, când mi se mai face poftă de câte ceva dulce, mă uit la ele și îmi trece... Realizez că am câștigat DOAR PENTRU MOMENT războiul, iar sentimentul reușitei este mult mai dulce decât orice ciocolată.

Am înțeles, după prima mea carte „Slim - cum am slăbit 30 de kilograme și nu le-am mai pus înapoi", că voi, cei care sunteți interesați de părerile și de experiențele mele în materie de nutriție și întreținere, vă doriți un program concret. Normal, refrenul „mâncați legume și fructe și beți 2 litri de apă" este deja plictisitor și inutil dacă nu aveți și un exemplu clar lângă. De aceea, am decis să revin cu un program pragmatic și complet, pentru 42 de zile (6 săptămâni), care să vă ajute să vă formați deprinderi sănătoase, să slăbiți, să vă tonifiați și să vă demonstreze că ORICINE POATE. Se numește „3S" adică „SĂNĂTOASĂ, SUPLĂ și SĂTULĂ", iar pe lângă meniul pentru cele 6 săptămâni, conține și un program de 5 antrenamente pentru o săptămână.

> Așadar, la atac!!!! Formula câștigătoare este: sport & alimentație echilibrată.

Vei găsi în cuprinsul acestei cărți meniul complet pentru cele 42 de zile, meniu care îți va schimba viața. Sigur că se poate și altfel, nu vând gogoși... care, apropo, îngrașă și nu sunt incluse în meniu. Îți arăt doar varianta prin care eu am scăpat de aproximativ 35 de kilograme și prin care mă mențin de aproape 20 de ani: Sănătoasă, Suplă și Sătulă.

Vei mânca obligatoriu de 3 ori pe zi, plus 2 gustări și vei face acasă antrenamente de maximum 15 minute (plus 5 minute încălzire și 5 minute stretching). Vei economisi astfel banii pe care îi dai la sală sau unui instructor, care de obicei nu face altceva decât să sprijine bicicleta pe care te pune să pedalezi ore în șir. Dacă ești o persoană ocupată, care nu are timp de pierdut, programul de antrenament propus de mine este ideal. Îți vei lucra tot corpul într-un sfert de oră, fără să pleci de acasă și fără să pierzi ore întregi în trafic sau așteptând să se elibereze aparatul preferat. Programul 3S – Sănătoasă, Suplă, Satulă – cuprinde 5 antrenamente diferite pe care trebuie să le faci într-o săptămână în zilele de luni, miercuri, vineri, sâmbătă și duminică.

În primele 2 săptămâni ale programului vei face doar 3 antrenamente (dacă ești complet sedentară) și plimbări în pas alert, de 30-40 de minute. Organismul are nevoie de o perioadă de acomodare cu noul regim alimentar, iar 5 antrenamente pe săptămână ar fi un stres prea mare pentru o primă etapă. Dacă obiectivul tău nu este slăbitul, ci obținerea și menținerea tonusului, sfaturile și antrenamentele îți vor fi de asemenea de folos. Nu îți spun să renunți la sală sau să îți concediezi instructorul personal, pentru că nu există incompatibilitate între antrenamentele de la sală și cele din programul 3S. Toți avem zile sau perioade în care nu putem, nu ne permitem sau, pur și simplu, nu avem chef de mers la sală. Antrenamentele 3S sunt o soluție ideală pentru astfel de momente.

Câte ceva despre mâncare

Am citit despre diete și am ținut o mulțime de regimuri. Unele au funcționat, altele nu. Pentru unele trebuia să faci împrumut la bancă, pentru altele trebuia să-ți dai demisia, deoarece solicitarea de la serviciu nu era inclusă în necesarul energetic minim.

Ce îți propun eu? 6 săptămâni de regim cu câte 3 mese pe zi plus 2 gustări, care îți vor asigura necesarul de energie pentru a-ți desfășura viața în mod normal. Nu trebuie să cheltui averi pe mâncare și nici nu vei muri de foame.

Cu poftele trebuie să te descurci în principiu singură, dar am și pentru ele o soluție. O DATĂ PE SĂPTĂMÂNĂ, cu excepția primelor două săptămâni, poți consuma O SINGURĂ PORȚIE din mâncarea la care ai poftit. Această regulă poate fi extinsă la o zi pe săptămână după încheierea programului 3S. Eu așa procedez de ani de zile: îmi aleg o zi pe săptămână în care îmi dau voie să mănânc orice. Este un debușeu extraordinar, care nu îmi creează sentimentul de vină, nu îngrașă și mă stimulează să-mi respect programul săptămâna următoare. Abstinența pe termen lung de la

lucrurile care te bucură în viață aduce frustrări, proastă dispoziție, stres și automat, eșecuri pe toate planurile.

Sunt convinsă că prima întrebare pe care o vei pune atunci când vei vedea programul va fi: „Câte kilograme slăbesc?" Depinde cine întreabă... Dacă ai multe kilograme peste greutatea considerată normală, iar regimul tău este plin de excese, e posibil să ai rezultate spectaculoase urmând programul 3S și să slăbești peste 10 kilograme. Primele 3-4 kilograme se dau jos rapid, pentru că organismul elimină în primul rând apa. Dacă ești aproape de silueta ideală și ai pus în vacanță 2-3 kilograme, îți sunt suficiente 3 sau 4 săptămâni din program pentru a scăpa de surplus. Dacă reușești să ajungi la greutatea pe care o dorești înainte de a se încheia cele 6 săptămâni oprește dieta, dar continuă să faci cel puțin 3 antrenamente pe săptămână. Am conceput meniul astfel încât să simți senzația de foame cât mai puțin și să poți transporta mâncarea la serviciu, în caserole. Regimul alimentar cuprinde între 1.200 și 1.500 de calorii pe zi și nu exclude niciunul dintre nutrienții esențiali funcționării normale a organismului.

Bărbații care vor urma acest program și care cântăresc mai mult de 70 de kilograme pot mânca o masă în plus pe zi, la alegere dintre cele recomandate în săptămâna respectivă. Persoanele care au mai puțin de 50 de kilograme trebuie să înjumătățească prânzul sau cina sau să renunțe la gustări. Cei care sunt alergici sau suferă de intoleranțe la anumite alimente din regim le pot înlocui cu produse asemănătoare.

Nu o să îți spun că acest program funcționează pentru toată lumea. Ar fi o minciună pe care, oricum, mulți ar înghiți-o pe nemestecate, din moment ce încă se vând cu succes "centurile minune" în care te înfășori și slăbești stând în vârful patului... Plecasem de la ideea că foarte multe lucruri pe lumea asta nu au adresabilitate generală și nu funcționează în toate cazurile. La fel este și cu dietele... Programul 3S dă rezultate bune și foarte bune în 80% din situații, dar nu în toate. Dacă ai un metabolism prăbușit ca urmare a numeroaselor cure drastice sau te-ai înfometat perioade lungi de timp, s-ar putea să nu ai rezultate semnificative.

Bineînțeles, există și alternativa de a merge la un medic nutriționist (care în 80% din cazuri e supraponderal sau chiar

obez). Filmul se desfășoară cam așa: te programezi, ți se fac niște analize, ți se dă o dietă pentru o săptămână și, eventual, niște pastile diuretice... Pentru început, distracția te costă aproximativ 200 lei. Se termină săptămâna, te intorci la cabinet, alte 7 zile de dietă, altă factură... și tot așa.

Regimul alimentar pe care vi-l propun are efect anticelulitic și de detoxifiere a organismului dacă îl urmați întocmai și îl asociați cu cele 5 antrenamente recomandate.

Și, apropo de celulită... 90% din femei au celulită în diferite stadii. La unele este vizibilă de la mare distanță, la altele (pe care în principiu le urâm ☺) nu se observă decât atunci când presezi pielea. Cele care fac parte din procentul de 10%, adică fără celulită, sunt extraterestre aflate în vizită pe planeta noastră ☺. De celulită nu scăpăm oricâte povești încearcă marketingul saloanelor de profil să ne vândă. Moștenirea genetică și stilul de viață sunt principalii factori în apariția celulitei, care se poate declanșa încă din perioada pubertății (11-14 ani). Este adevărat că aceasta se poate estompa dacă ții dietă și faci sport. Dacă la cele două adaugi împachetări, despachetări, vacuum, masaje, electrozi, radiofrecvență și alte metode similare vei obține rezultate bune: stratul de celulită va fi mai subțire, iar bugetul tău... la fel.

Teoria restricției calorice

Restricția calorică (RC) reprezintă un stil de viață ce are drept scop prelungirea duratei acesteia. În practică, adepții acestei teorii afirmă că o reducere a consumului caloric zilnic cu 20 - 40%, păstrând în același timp aportul necesar de nutrienți, are ca rezultat, pe lângă reducerea greutății, o serie de beneficii printre care și scăderea riscului bolilor degenerative.

Pare prea simplu ca să fie în totalitate adevărat... și totuși este!

> Pe scurt, cu cât consumăm mai puține calorii, cu atât vom trăi mai mult și mai sănătos.

În ceea ce privește efectele benefice pe care restricția calorică le are asupra sănătății nu există dubii. În schimb, efectele în privința prelungirii vieții sunt încă puse sub semnul întrebării. Greutatea în exces are numeroase efecte negative dovedite asupra sănătății – risc crescut pentru numeroase afecțiuni, de la diabet, colesterol, boli cardiace, cancere până la Alzheimer - astfel încât nu este un argument deplasat faptul că o persoana supraponderală va avea o viață mai scurtă și mai puțin sănătoasă. Studii recente au arătat că și o greutate doar puțin mai mare decât cea normală crește riscul apariției bolilor legate de îmbătrânire.

Restricția calorică produce o reducere a ratei metabolismului și prin urmare întârzierea deteriorării celulelor. Cercetările biochimice au arătat că prin restricția calorică se pot controla mecanismele metabolice. De exemplu, se pare că restricția calorică impulsionează procesul prin care celulele îndepărtează părțile deteriorate, reciclându-le și transformându-le în componente noi. Anumite componente celulare deteriorate pot, în timp, să producă probleme și să contribuie la îmbătrânirea organismului.

Restricția calorică este diferită de o cură de slăbire prin faptul că pierderea greutății este doar un efect secundar, ținta principală fiind prelungirea și îmbunătățirea calității vieții.

De asemenea, restricția calorică nu înseamnă subnutriție. Dietele se adresează persoanelor supraponderale și adesea implică și o creștere a activității fizice, având ca țintă reducerea greutății corporale, însă restricția calorică presupune strict reducerea aportului de calorii, pentru o viață mai lungă și mai sănătoasă. Adepții acestei teorii se bazează pe rezultatele științifice pozitive obținute în urma experimentelor pe viețuitoare: viermi, rozătoare, câini, vaci și maimuțe.

Deci, cum începem un stil de viață hipocaloric?

Restricția calorică poate fi periculoasă dacă este adoptată brusc. Perioada de acomodare recomandată este de cel puțin 1-2 ani. Există mai multe motive pentru care cei care au studiat fenomenul spun că nu este indicat să începem brusc reducerea caloriilor. Organismul poate suferi un șoc, iar efectele vor fi negative. În experimentele pe

animale s-a dovedit că organismul nu s-a putut adapta schimbărilor bruşte, rezultatul fiind *scurtarea vieţii subiecţilor.* Un alt motiv pentru care nu trebuie să reducem brusc caloriile este faptul că depozitele de grăsime acumulate în organism conţin diverse *substanţe dăunătoare, toxice,* iar dacă slăbim brusc aceste substanţe pot ajunge direct în sânge şi ţesuturi.

Sfatul meu este următorul: pentru început să reduci alimentele şi mâncărurile foarte procesate pentru a evita *„caloriile goale"*. Adoptarea unei diete sănătoase, cu alimente naturale, poate avea rezultate fulgerătoare, în mare parte datorate renunţării la zahărul rafinat, făina albă şi sarea în exces: nevoia de mai puţine ore de somn, recăpătarea sensibilităţii papilelor gustative, diminuarea stărilor de irascibilitate etc. Procentul de restricţie calorică (%RC) este determinat cu ajutorul unei formule în funcţie de numărul de calorii consumate. Restricţia calorică pare că are efecte pozitive asupra sensibilităţii la insulină, scăderii riscului de artrită şi îmbunătăţirea activităţii cerebrale. Sunt obligatorii avizul medicului şi nişte analize înainte de a adopta acest stil de viaţă. Nici oamenii de ştiinţă nu au o explicaţie precisă referitoare la efectele şi mecanismele restricţiei calorice. Cert este că, după cum spuneam mai sus, la această concluzie au ajuns în urma unor ani întregi de studii pe diverse organisme, de la ciuperci la şoareci şi maimuţe. Indivizii care se hrănesc mai puţin trăiesc mai mult cu până la 50%! Sună încurajator! Deocamdată se ştie că până şi maimuţele au o viaţă mai lungă dacă mănâncă mai puţin. Primatele cărora li s-a oferit mai puţină hrană nu au făcut diabet, boli cardiace sau cancer, în proporţie atât de mare precum cele care au mâncat pe săturate.

Teoria restricţiei alimentare este practicată cu succes, de mulţi ani, în insula Okinawa din Japonia unde longevitatea locuitorilor este recunoscută şi studiată. Aşa cum scriam şi în prima mea carte, "Slim - cum am slăbit 30 de kilograme şi nu le-am mai pus înapoi", filozofia alimentară a locuitorilor din Okinawa, numită *„hara hachi bu"* înseamnă „8 părţi din 10". Mai exact: *mănâncă până se satură în proporţie de 80%.* În termeni calorici, aceasta înseamnă 1.800 de calorii zilnic (în comparaţie cu 2.500 cât mănâncă un european sau un american).

Bătrânii din Sardinia, o altă zonă faimoasă pentru longevivii săi, se aseamănă uluitor de mult cu cei din Okinawa. Au o viaţă foarte activă, o alimentaţie sănătoasă şi legături sociale foarte puternice. Familiile şi prietenii numeroşi sunt mereu aproape, pentru a le împărtăşi bucuriile sau necazurile, eliberându-i de poverile emoţionale.

Oare aşa se explică faptul că *bătrânii de 100 de ani sunt mai puţin depresivi decât copiii lor de 60?* „Nici pe departe", spune Leonard Poon, director la *University of Georgia Gerontology Center,* care din 1988 studiază cazurile de longevitate extremă (bătrânii de peste 100 de ani, pe care îi numeşte „experţi supravieţuitori") şi le compară cu cele ale vârstnicilor de 80 de ani („master supravieţuitori") sau cu cele ale mult mai tinerilor sexagenari. A descoperit astfel, că există *16 trăsături de caracter şi 4 mecanisme de supravieţuire,* care se întâlnesc numai la „experţii supravieţuitori". „În primul rând", spune el, „centenarii sunt dominatori. Vor să facă totul în felul lor propriu şi nu pot fi daţi la o parte sau abătuţi de la drumul lor cu uşurinţă. Majoritatea sunt suspicioşi. Nu primesc informaţiile la un nivel superficial, ci aprofundează problema şi o întorc pe toate feţele. Sunt în general practici, nu idealişti, şi privesc viaţa foarte relaxat. Cu alte cuvinte, au un caracter puternic, dar nu sunt inflexibili." Tot Poon este cel care a observat că persoanele a căror vârstă e formată din trei cifre au un bagaj uriaş de cunoştinţe, demonstrând abilităţi multiple şi o capacitate de a învăţa absolut remarcabilă. Centenarii nu sunt bogaţi, dar asta nu-i deranjează. Majoritatea au propria lor grădină şi îşi cultivă singuri legumele.

Cu atât de multe dovezi care demonstrează fără echivoc că stilul de viaţă şi starea de spirit sunt esenţiale pentru prelungirea speranţei de viaţă, e tentant să ignori rolul geneticii, dar cred că ar fi o greşeală. *Longevitatea are, fără doar şi poate, o componentă genetică,* altminteri cum s-ar explica faptul că urmaşii centenarilor au, la 70-80 de ani, cea mai scăzută rată a accidentelor vasculare sau a atacurilor de cord?

Unul dintre practicanţii teoriei restricţiei calorice este domnul Petre Roman. Mi-a mărturisit acest lucru în una dintre emisiunile la

care l-am avut invitat, și cred că este evident că, în cazul lui, restricția calorică are efecte spectaculoase. Fie vorba între noi, îl bănuiesc și pe domnul Ion Iliescu de aceeași filozofie alimentară...

Despre combinarea alimentelor

Asocierea corectă a alimentelor te poate scăpa de senzațiile neplăcute de balonare, disconfort gastric și te poate ajuta să slăbești. Pe scurt, există alimente care nu sunt compatibile și a căror combinare la aceeași masă ne creează disconfort. Această teorie nu este deloc nouă. Prin 1904 doctorul William Howard Hay a enunțat principiile asocierii corecte a alimentelor în cartea sa "O nouă era a sănătății". După ce a suferit el însuși de o sănătate foarte șubredă, fără să poată fi ajutat de doctorii din America de la începutul secolului trecut, a decis să se trateze singur, aducând schimbări radicale dietei proprii. A hotărât să mănânce numai acele alimente pe care consideră că natura le-a destinat hranei omului, în stare naturală și în cantități nu mai mult decât păreau să fie suficiente nevoilor sale curente. Principiul fundamental al dietei sale a fost faptul că alimentele care conțin preponderent amidon nu trebuie consumate împreună cu cele care conțin proteine, mai precis nu pâine și brânză, pește și cartofi, carne și cartofi etc. Doctorul Hay a împărțit alimentele în funcție de elementele preponderente din compoziția acestora, respectiv alimente aflate în categoria proteinelor, alimente neutre și carbohidrați (amidon în proporție mare) și a permis pacienților săi să consume alimente naturale cu amidon sau cu proteine, însă la intervale de cel puțin

patru ore între ele. Dieta lui Hay a devenit, în timp, un remediu pentru mai multe suferințe.

În practică este destul de greu să aplici fără excepție regulile lui Hay, dar o parte dintre acestea te vor ajuta cu siguranță să slăbești și să scapi de disconfortul abdominal de după masă.

Totuși, principiul este simplu: unele alimente, cum ar fi carnea sau ouăle, au nevoie de un anumit tip de enzime pentru a fi digerate, iar amidonoasele, pâinea, pastele necesită un cu totul alt tip. Cele două tipuri de enzime blochează procesul de digestie dacă se află în același timp în stomac, ducând la fermentarea alimentelor și intoxicarea organismului.

În ceea ce mă privește, nu combin următoarele alimente:

- carne cu brânză
- carne cu cartofi
- carne cu pâine
- carne cu orez
- pâine cu ou
- pâine cu brânză sau caşcaval
- paste cu carne sau brânză
- fructele nu le combin cu nimic
- iaurt cu carne
- pește cu cartofi
- pește cu orez
- mazăre, linte sau fasole cu carne.

Câte ceva despre mișcare

Cele 5 antrenamente din programul 3S cuprind o combinație eficientă de elemente de forță cu mișcări de aerobic, la diverse intensități, care te ajută să îți lucrezi tot corpul. Pentru a avea efect maxim acestea trebuie executate de 5 ori pe săptămână. Fiecare antrenament durează maximum 15 minute și, crede-mă, nu ai nevoie de mai mult timp!

Nu contează că nu poți face toate repetările sau nu îți iese de la început un exercițiu. Nu te descuraja! Important este să nu abandonezi lupta și în primele zile să încerci să faci cât poți și cum poți pentru început. Mâine o să reușești o repetare în plus, poimâine două, iar la sfârșitul celor 6 săptămâni vei face integral antrenamentele fără vreun efort deosebit. DVD-ul conține un program de încălzire și unul de stretching, fiecare a câte 5 minute, pe care trebuie să le execuți la începutul (încălzirea) și sfârșitul (stretching) fiecărui antrenament. Sunt esențiale pentru că te ajută să eviți accidentările, să îți pregătești corpul pentru efort, respectiv să îți revii după.

Rutina este unul dintre dușmanii rezultatelor. Când faci același set de exerciții în fiecare zi, săptămâni în șir, corpul tău se va obișnui cu ele și nu va mai reacționa. Asta se întâmplă indiferent dacă este vorba despre o sesiune de fitness la sală, o plimbare, o repriză de alergare ușoară sau de exerciții pe saltea. Alternanța exercițiilor este cea mai bună soluție, prin care efortul fizic își arată întreaga eficiență. Combină alergarea cu mersul pe bicicletă, înotul sau încearcă orice alt tip de activitate nouă.

Exercițiul fizic este esențial pentru musculatură și oase. Începând cu vârsta de 30 de ani pierdem anual 1 până la 2% din masa musculară, dar mișcarea poate face acest proces reversibil și menține metabolismul crescut. Dacă nu iei măsuri, pierderea masei musculare va fi însoțită de pierderea masei osoase. În timpul copilăriei și pubertății la nivelul scheletului predomină asimilarea substanței osoase, iar din momentul în care atingem vârsta de 35 de ani, procesul se inversează. Exercițiile cu greutăți sau cu propria greutate și chiar mersul pe jos în ritm alert îți întăresc scheletul și contribuie la prevenirea osteoporozei.

În corpul uman există în jur de 650 de mușchi care dau până la jumătate din greutatea corpului. Există trei tipuri diferite de țesut muscular în organism: cardiac, neted și scheletic. Acesta din urmă este predominant și este reprezentat de mușchii scheletici sau striați care asigură mobilitatea părților corpului acționând asupra oaselor și articulațiilor. Mușchii scheletici ne ajută să ne menținem oasele pe poziție și împiedică dislocarea articulațiilor; îi utilizăm pentru aproape orice mișcare, de la zâmbit până la mers. Când stăm nemișcați, mușchii scheletici mențin postura, asigurându-ne verticalitatea și echilibrul. Sunt sigură că ai auzit de multe ori, în special la sala de sport, termenul de „postură bună". Ce înseamnă? Postura bună este alinierea corectă a oaselor și articulațiilor, îndeosebi a celor de la gât și coloana vertebrală, umeri, pelvis și picioare. Dacă alinierea articulațiilor este denaturată se poate ajunge la leziuni, durere și chiar infirmitate. Dacă ai o postură corectă, mușchii

și articulațiile te vor ține drept cu un efort minim. Printre mușchii pe care îi utilizăm pentru a ne menține postura se numără mușchii scheletici mai mari, dar și numeroși mușchi mai mici, numiți posturali. Acești mușchi posturali trebuie să fie rezistenți, sarcina lor este mai mult de a asigura stabilitatea, decât de a genera mișcare. Datorită lor mușchii mai mari pot asigura funcționarea eficientă și sigură a articulațiilor. Dacă ai o postură incorectă, mușchii posturali sunt supuși permanent unor eforturi mari și se întind excesiv.

O formă fizică bună nu înseamnă doar să ai mușchi proeminenți, ci și un bun echilibru și o bună coordonare a corpului. Un program eficient de exerciții trebuie să încurajeze postura corectă și flexibilitatea, pe lângă sporirea forței musculare. Exercițiile care nu fac decât să întărească mușchii, de tipul ridicării greutăților, au ca efect și contractarea și tensionarea mușchilor, ceea ce poate duce la blocarea nervilor și la mărirea presiunii în articulații. De asemenea, mușchii tensionați pot denatura postura solicitând alte părți ale corpului. Persoanele cu mușchii posteriori ai coapsei tensionați se plâng adesea de dureri de mijloc – pe acestea le poți ameliora prin întinderea acestor mușchi.

Există tendința de a lucra doar zonele „cu probleme", respectiv abdomenul, coapsele, fundul sau brațele. Este foarte greșit să te axezi doar pe regiunile unde există depozite de grăsime. **Sportul nu acționează asemenea unui chirurg estetician.** Doar el îți poate ajusta, de exemplu, zona de fix 2 centimetri de sub fund. Exercițiul fizic nu are astfel de efecte precise și strict determinate în timp și suprafață. Cine îți promite altceva, te minte frumos...

> Exercițiile localizate sunt eficiente dacă sunt combinate cu cele generale, iar secretul unei siluete frumoase este antrenarea tuturor grupelor musculare.

Avantajele antrenamentelor din programul 3S

- se pot executa acasă, pentru că nu ai nevoie de mult spațiu sau de echipamente speciale;
- niciun antrenament nu durează mai mult de 15 minute (plus 5 minute încălzirea și 5 minute stretching);
- îți lucrezi tot corpul fără să pleci de acasă și să pierzi timp și bani;
- nu te plictisești pentru că sunt 5 antrenamente diferite, iar corpul tău va reacționa mult mai bine decât atunci când faci același tip de antrenament timp de o săptămână (vei avea de fiecare dată provocări noi și vei evita rutina).

O parte dintre antrenamente sunt o interpretare personală a metodei HIIT (High Intensity Interval Training) care are la bază protocolul Tabata. Știu, este greu de crezut, dar antrenamentele scurte și intense (15-20 minute) sunt mult mai eficiente în arderea grăsimilor și încetinirea procesului de îmbătrânire decât cele care durează ore întregi. Dacă alergi pe bandă sau faci aerobic o oră, corpul tău va produce o cantitate mare de stres oxidativ care nu face altceva decât să îți accelereze procesul de îmbătrânire celulară. În plus, va scădea secreția hormonului de creștere (Hgh) care are un rol important în arderea grăsimilor. Când faci însă antrenamente scurte și intense, stresul oxidativ este mai mic, iar corpul produce o cantitate mai mare de hormon de creștere pentru următoarele 36 de ore.

> Dacă asta nu te convinge, gândește-te la cum arată un maratonist în comparație cu un alergător de 100 sau 200 m! Primul este în majoritatea cazurilor uscat, cu masa musculară redusă și piele cu aspect îmbătrânit. Sprinterii au în schimb mușchi conturați și piele fermă.

Ideea antrenamentelor scurte și intense a pornit de la doctorul Tabata căruia îi mulțumesc, deoarece dacă nu ar fi existat, aș fi alergat și acum pe bandă... ☺

Protocolul Tabata

Sună complicat, dar nu este. Protocolul Tabata este o metodă de antrenament cardiovascular care mărește performanța și condiția fizică în foarte scurt timp, mai exact 4 minute... Sună prea frumos ca să fie adevărat, nu?

În 1996, doctorul Izumi Tabata de la *Institutul de Sport și Fitness* din Tokyo a publicat, alături de echipa sa, un studiu prin care a demonstrat că această rutină de antrenament repetată de 5 ori pe săptămână, timp de 6 săptămâni, îmbunătățește performanța sportivă și accelerează metabolismul.

În ce constă protocolul Tabata: 20 de secunde de efort maxim urmate de 10 secunde de repaus. Această secvență se repetă de 8 ori, ceea ce înseamnă 4 minute. Tabata a aplicat această metodă de antrenament pe componenții echipei olimpice de patinaj viteză a Japoniei, iar rezultatele au confirmat ipoteza studiului. Acest tip de antrenament mărește atât capacitatea aerobă, cât și pe cea anaerobă a sportivilor, așa că poate fi folosită de alergătorii pe distanțe lungi, dar și de sprinteri. Cu alte cuvinte, Tabata a demonstrat că antrenamentele scurte și intense sunt... cheia marilor succese ☺! Eficiența acestui tip de antrenament stă, se pare, în intervalul foarte scurt de odihnă dintre exerciții. În antrenamentele convenționale este recomandat ca raportul dintre efort și repaus să fie 1 la 3, adică durata pauzei dintre exerciții să fie de 3 ori mai lungă decât cea de efort. Tabata a schimbat total acest raport și a redus perioada de repaus la jumătate din cea de efort.

Încălzirea și relaxarea după efort

Mulți dintre cei care merg la sală sar peste încălzire din simplul motiv că pare plictisitoare. Mare greșeală! Dacă nu te încălzești corespunzător riști să te accidentezi sau să nu profiți la capacitate maximă de antrenament. De-a lungul anilor, cercetările au observat că există tipuri de încălzire mai eficiente decât altele, dar

principiile rămân aceleași. Scopul încălzirii constă în creșterea fluxului sangvin prin mărirea frecvenței cardiace, astfel încât mușchii și articulațiile să poată lucra la nivel optim. S-a demonstrat că timpul necesar pentru încălzirea corpului crește direct proporțional cu vârsta. Trebuie să ții cont de acest aspect. O încălzire care să dureze între 5 și 10 minute va fi suficientă pentru majoritatea oamenilor.

Relaxarea sau stretchingul după antrenament ajută organismul să revină la starea de repaus. Procesul cuprinde scăderea treptată a pulsului, ceea ce previne stagnarea sângelui în musculatură. Ajută de asemenea, la eliminarea metaboliților rezultați în urma efortului fizic (de exemplu acidul lactic) din circuitul sangvin și din mușchi. Cealaltă funcție a relaxării este revenirea mușchilor la lungimea lor totală. Când un mușchi produce forță, se scurtează. După antrenament trebuie să aduci aceste fibre musculare scurtate la lungimea lor inițială sau la o lungime puțin mai mare. Acest lucru se obține prin exercițiile de stretching.

> Fiecare antrenament trebuie început cu o încălzire și încheiat cu relaxare sau stretching.

Majoritatea accidentărilor pot fi evitate dacă ești atent și concentrat la antrenamente. Încălzirea și stretchingul te ajută să eviți atât accidentările, cât și durerile. Concentrează-te atunci când faci exercițiile, fii atent la indicații și supraveghează-ți mișcările în oglindă. Dacă simți un disconfort care ți se pare suspect, oprește-te!

Dacă ești începător sau ai fost complet sedentar în ultima vreme, e posibil să faci febră musculară. La majoritatea persoanelor apare la 12-48 de ore după antrenament. Nu lăsa o banală febră musculară să intervină în calea ta către silueta visată! Este doar o simplă durere care te va afecta tot mai puțin pe măsură ce capeți o condiție fizică mai bună și mai multă experiență. Tratamentul în cazul febrei musculare e diferit de la o persoană la alta, dar în general, strechingul te poate ajuta la reducerea durerilor. La fel și masajul făcut de un profesionist. Dacă febra musculară este foarte puternică evită antrenarea mușchilor afectați, deoarece există riscul să te accidentezi.

Crampele musculare

Acumularea de substanțe chimice în mușchi, după antrenament, și pierderea de sare și apă prin transpirație pot provoca spasme musculare. Sunt neplăcute și mai ales dureroase. Stretchingul și masarea ușoară a mușchilor ajută la ameliorarea acestor crampe.

Crampe la gambă

Așează-te pe jos, întinde piciorul și trage cu mâna degetele de la picioare înspre tine, astfel încât mușchiul gambei să se întindă.

Crampe la mușchii din spatele coapsei

Întinde-te pe spate, ridică piciorul și masează mușchii din partea posterioară a coapsei.

Crampe în zona labei piciorului

Ridică-te ușor pe vârfuri pentru a întinde mușchii din zona tălpii și revino.

Despre mult râvnitul abdomen cu pătrățele

Una dintre întrebările care mi se adresează cel mai des este „Câte abdomene faci zilnic?", iar răspunsul meu creează de obicei confuzie și mai ales suspiciune... "...hmm, e clar că ne minte și când ne întoarcem cu spatele mai bagă 100 de repetări". Oricât de greu de crezut ar părea, fiecare dintre noi are deja acele mult râvnite pătrățele, problema este că sunt acoperite de obicei de un strat de grăsime și de aceea nu se văd. Dacă înlăturăm grăsimea de pe abdomen, pătrățelele se vor vedea chiar dacă nu faci exerciții specifice. Eu fac abdomene de maximum 2 ori pe săptămână și nu mai mult de 100 de repetări la o ședință. Ba chiar se întâmplă câteodată să treacă o lună întreagă în care să nu fac abdomene clasice. Dacă îți vei lucra abdominalii zilnic, vei ajunge să îi suprasoliciți și nu vei obține efectele pe care le dorești. Oricum acești mușchi sunt solicitați în majoritatea mișcărilor corpului.

Deci, abdomenul cu pătrățele este o chestiune de disciplină și alimentație, și mai puțin de antrenament.

În concluzie, nu intensitatea și frecvența antrenării mușchilor abdominali primează în transformarea unei burți într-un abdomen cu pătrățele, ci ALIMENTAȚIA.

Și acum câteva noțiuni „tehnice" despre abdomen. Drepții abdominali, cum sunt numiți în limbaj de specialitate, reprezintă fâșia lungă de mușchi care începe de sub piept și se termină deasupra osului pubian. Ajută la susținerea spatelui, la statul în picioare și contribuie la corectarea posturii. Un abdomen puternic înseamnă, de cele mai multe ori, un spate protejat.

Oblicii interiori și exteriori sunt mușchii diagonali care te îmbracă de jur împrejur și se termină la drepții abdominali.

Mușchiul abdominal transvers este poziționat adânc în regiunea abdominală, susține organele interne și ajută la menținerea stabilității.

Ce trebuie să știi dacă vrei să slăbești

În primul rând trebuie să conștientizezi că a slăbi înseamnă disciplină, voință și reguli pe care trebuie să le respecți pe termen lung. Nu poți să slăbești doar înainte de evenimentele importante din viața ta și în restul timpului să fii gras și mâncător de orice. Funcționează de 2, maximum de 3 ori, după care... gata!

În decursul zilei, organismul nostru utilizează mai întâi alimentele mâncate la micul dejun și apoi pe cele consumate la prânz. În timpul nopții, pentru a se reface, organismul va folosi doar alimentele bine digerate în timpul zilei. Aceasta înseamnă că ceea ce mâncăm seara este, în general, stocat de organism și de aici ajungem firesc la apariția kilogramelor în plus.

Postul negru (doar apă) timp de 3 săptămâni este o metodă dură de detoxifiere a organismului și duce la o scădere în greutate de 9-12 kg,

Organismul pierde mai întâi apa, apoi masa musculară și abia în final grăsimea.

dintre care doar 2-5 kg sunt din grăsime. În concluzie, vei elimina din grăsime cu o dietă săracă în calorii mai mult decât prin înfometare.

Dacă ești o veterană a curelor de slăbire și nu faci mișcare, este posibil că proporția de grăsime din corp să fi crescut chiar dacă numărul de kilograme pe cântar rămâne același. După cum spuneam mai sus, când slăbești pierzi întâi apa, apoi masa musculară și abia la sfârșit grăsimea. Când te îngrași, în schimb, „câștigul" este exclusiv în grăsime, iar asta influențează atât aspectul fizic, cât și metabolismul, pentru că mușchii consumă energie, iar grăsimea nu.

O persoană care nu a ținut niciodată dietă își poate menține greutatea cu 1.800 - 2.200 calorii pe zi, în vreme ce o dependentă de cure de slăbire drastice trăiește, fără să scadă în greutate, cu doar 800 - 1.000 de calorii pe zi.

Medicii nutriționiști susțin că o slăbire sănătoasă și fără riscuri nu trebuie să depășească 4-5 kilograme pe lună. Persoanele care nu au ținut niciodată cură de slăbire vor pierde mai mult de atât în prima lună.

Cofeina accelerează metabolismul, are efect laxativ, inhibă senzația de foame, dar creează dependență. Cafeaua va fi consumată cu moderație, simplă, fără lapte (cu lapte este indigestă), zahăr sau alte adaosuri. În cazul în care nu o poți bea neîndulcită poți folosi xylitol. Știu că sună „chimic", însă este un îndulcitor natural care se găsește în magazinele naturiste sau pe internet (pontul îl am de la Dr. Menci).

La nivel de percepție, foamea se confundă deseori cu setea, așa că ar fi util ca atunci când ți se pare că îți este foame să bei un pahar mare cu apă. S-ar putea să constați că, de fapt, îți era sete.

Pofta de dulce este un lucru normal atunci când te alimentezi echilibrat și diversificat. Dacă pofta de dulce este de nestăpânit, încearcă într-o primă fază să mănânci mai multă pâine (de secară), paste integrale sau fulgi de ovăz. Dacă visezi în continuare amandine, s-ar putea să ai o carență de crom, magneziu sau potasiu, așa că îți recomand să mergi la doctor.

Nu toți trebuie să bem 2 litri de apă zilnic! Necesarul zilnic de apă este între 30-35 ml pe kg/corp. Asta înseamnă că o femeie care

cântărește 57 de kg are nevoie de mai puțin de 2 litri de apă pe zi. Este obligatoriu că atunci când te trezești să bei un pahar cu apă (minim 200 ml). Oricum, aici nu voi dezvolta prea mult tema, însă îți recomand cartea „The water secret" a lui dr. Murad – este foarte interesantă!

Te sfătuiesc să ceri acordul medicului de familie înainte de a începe acest program. Acesta ar trebui să îți știe exact istoricul medical și să te prevină în legătură cu eventualele incompatibilități.

De exemplu, dacă mănânci 25 g de bomboane (aproximativ 150 de calorii), organismul tău va stoca totul sub formă de grăsime, pe când dacă mănânci o cantitate de 6 ori mai mare de mazăre, efectul nu va fi identic, deși conțin același număr de calorii.

> Caloriile trebuie diferențiate din punct de vedere calitativ. Cele care provin din legume și fructe nu au același impact metabolic precum cele care provin din alimente rafinate.

Fructele îngrașă, iar fresh-urile din fructe îngrașă și mai tare deoarece atunci când fructele sunt stoarse se înlătură fibrele alimentare din pulpa fructului și sporește conținutul de fructoză. Poți, în schimb, să mănânci fructele sub formă de smoothie, preparat la blender; în acest fel păstrezi fibrele, iar dacă adaugi apă scade încărcătura gliemică și obții și un suc delicios. Fructele se consumă dimineața pe stomacul gol sau între mese (minim la o oră distanță) până la ora 15.

Citește etichetele! Ferește-te de alimentele care conțin sirop de porumb (HFCS), adică de băuturi răcoritoare, bomboane, produse de cofetărie, patiserie, creme, biscuiți, dulcețuri, compoturi, produse fine de brutărie. Acestea provoacă o dereglare în transmiterea mesajelor către creier și întârzie apariția senzației de sațietate.

Atunci când nu te odihnești suficient, organismul secretă o cantitate mai mare de grelină, un hormon care induce senzația de foame. Asta înseamnă că vei simți nevoia să mănânci mai mult și vei înfuleca pe nemestecate tot ce găsești. La fel de important

în procesul de slăbire este și hormonul de creștere (Hgh), care contribuie la arderea grăsimilor, creșterea masei musculare, regenerarea celulelor. 50% din hormonul de creștere, care scade odată cu înaintarea în vârstă, este eliberat în sânge în timpul primelor 4 ore de somn, iar restul de 50% pe parcursul zilei. Antrenamentele scurte și intense au rolul de a mări nivelul de Hgh. Tot ce înseamnă stres pentru organism, de la antrenamente mai lungi de 90 de minute până la tensiunile zilnice de la serviciu sau de acasă, se traduce în creșterea cortisolului, hormonul stresului, care împiedică arderile și duce la acumularea de grăsime.

> Așa că, dormi suficient dacă vrei să slăbești!

Nu cred în formulele de calcul ale greutății ideale. Poți să arăți și să te simți bine la o greutate care nu se încadrează în tabelele depășite de realitate, provenite de cele mai multe ori de la societățile de asigurări. Oglinda este cel mai bun indicator, iar formula este simplă: îți place sau nu ce vezi în ea. Punct.

Cea mai importantă sursă de energie din alimentația noastră provine din carbohidrați, compuși pe bază de glucoză (de aceea li se mai spune și glucide). Carbohidrații se găsesc în pâine, paste, cereale, leguminoase, lapte, miere, fructe și orice poate fi încadrat în categoria dulciuri. Dacă glucidele sau carbohidrații sunt consumate în cantități rezonabile, nu reprezintă o problemă. Tot ce este surplus este depozitat de organism sub formă de grăsime în celulele adipoase, care au capacitate NELIMITATĂ de stocare.

Mănâncă lent, nu înfuleca și încearcă să mesteci alimentele solide de aproximativ 20 de ori. Senzația de

saţietate va apărea mai repede şi vei mânca mai puţin.

Alcoolul este un mare duşman al curelor de slăbire. Stimulează organismul să stocheze grăsime, îl deshidratează şi determină carenţe de vitamina B1 şi zinc.

> Grăsimea nu provine numai din alimentele grase. Excesul de glucide cu absorbţie rapidă sau cele complexe este transformat în grăsime şi depus.

Nu cumpăra alimente interzise în dietă sub pretextul că sunt pentru musafiri sau alte persoane din familie. În momentele de slăbiciune e mai sigur ca ispita să nu îţi fie la îndemână.

De cele mai multe ori, în timpul curelor de slăbire, îţi este poftă de câte ceva (care îngraşă, evident) şi nu foame. Învaţă să nu confunzi aceste două senzaţii şi să gestionezi momentele respective. Nu mânca imediat ce ţi se face poftă, ci amână momentul (peste o oră, a doua zi dimineaţă, mâine) şi poate că atunci nu vei mai simţi nevoia. La mine a funcţionat, pentru că era mult mai uşor de suportat gândul că voi avea voie să mănânc ciocolată în dimineaţa următoare decât atunci când voi slăbi. Ulterior am reuşit ca, atunci când îmi era poftă de câte ceva, să mă pot opri după una, două înghiţituri.

Alimentele ecologice sunt mai sănătoase decât cele convenţionale, dar atenţie, să nu cazi în capcanele întinse de producători! Niciun aliment ecologic nu este sănătos în condiţiile în care echivalentul său convenţional este nesănătos. Concret, napolitanele ecologice nu au cum să fie alimente sănătoase...

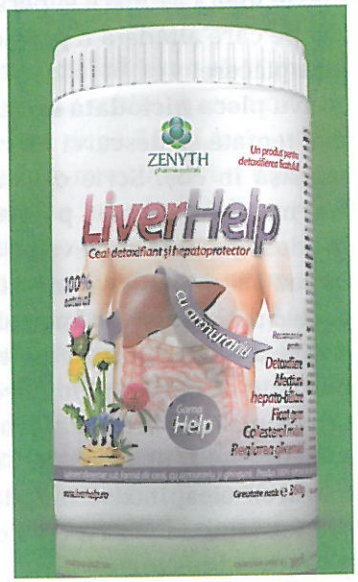
Există medici care susţin că a merge la culcare cu o uşoară senzaţie de foame e binele cel mai mare pe care-l poţi face zilnic organismului tău. Totuşi, nu exagera... dacă senzaţia de foame este puternică vei reuşi foarte greu să adormi.

Atunci când te străduieşti să slăbeşti, kilogramele nu se pierd cu aceeaşi viteză pe tot parcursul dietei. Rezistă, aşadar, tentaţiei de a pune dieta în cui după o săptămână-două în care cântarul nu a arătat nicio modificare.

Alcoolul îngraşă! La aniversări sau mese speciale, băuturile alcoolice nu lipsesc şi sunt greu de refuzat. Ciocneşte şi bea 3-4 înghiţituri. Vei fi scutit de insistenţele obositoare de genul „Te rooog, fă o excepţie astăzi pentru mineeee...“ sau „Băutura asta nu îngraşă, ştiu eu!“ Cei mai mulţi nu înţeleg, nu acceptă, bagatelizează sau chiar ironizează faptul că tu vrei să slăbeşti şi să-ţi schimbi modul de viaţă. Pe mine personal, mă scoate din sărite atitudinea asta... Slăbitul voluntar presupune un efort foarte mare, o voinţă de fier, perseverenţă, răbdare, echilibru mental. Nu-i lăsa să-ţi compromită eforturile!

> Nu sări niciodată peste micul dejun. E un obicei prost care, în timp, duce sigur la supraponderalitate sau chiar la obezitate.

Atenţie la fructele deshidratate, uscate sau confiate! Să le luăm pe rând. Fructele deshidratate sunt cele din care a fost eliminată apa (stafidele, caisele, smochinele etc). Acestea păstrează 50% din nutrienţii iniţiali, dar capătă o valoare energetică mai mare prin pierderea apei. De exemplu, strugurii au 70 de calorii la 100 g, în vreme ce stafidele au 280 de calorii la 100 de grame. Consumă-le cu moderaţie atunci când vrei să slăbeşti (2-3 linguriţe). Fructele uscate sunt, în general, cele uleioase: migdale, nuci, seminţe de floarea-soarelui. Acestea reglează tranzitul intestinal, conţin grăsimi bune, acizi graşi omega-3, omega-6 şi omega-9, utili în procesul de slăbire, dar au şi foarte multe calorii, între 500 - 600 la 100 g. Mănâncă-le crude, neprăjite, în cantităţi mici (10 migdale sau 4 linguriţe seminţe de floarea-soarelui sau miezul de la 4 nuci pe zi). Am ajuns la fructele confiate! Doctor Menci poate să îţi explice amănunţit procesul tehnologic, dar în mare se întâmplă astfel:



fructele sunt fierte într-o soluție concentrată de zahăr după care se usucă... Sincer, nu cred că mai rămâne ceva sănătos în ele și mai bine mănânci o prăjitură cu ciocolată decât fructe confiate... nu este nicio diferență.

> Nu mânca seara cu minimum 3 ore înainte de culcare și, cu atât mai puțin, noaptea. Dacă nu scapi de aceste obiceiuri, nu vei slăbi, nu vei avea un somn odihnitor, iar problemele de sănătate nu vor întârzia să apară.

Nu-ți stabili ștachete nerealiste sau idealuri imposibil de atins în așa fel încât nerealizându-le, să te pomenești frustrată, descumpănită, deprimată, gata să o iei de la capăt cu mâncatul haotic. Dacă ai 1,60 m și 60 de kilograme nu vei arăta NICIODATĂ ca Naomi Campbell, indiferent de cura de slăbire pe care o vei urma... dar ai șanse cu Kylie Minogue... ☺. Nu porni așteptând rezultate peste noapte, pentru că acestea vor apărea în timp. Înarmează-te cu foarte multă răbdare și perseverență! Fii pregătită să-ți umpli timpul pe care altădată îl petreceai mâncând, cu alte lucruri care să-ți facă plăcere!

Nu pleca niciodată la cumpărături cu stomacul gol! Vei fi mult mai tentată să descarci tot raftul de dulciuri sau alte alimente care îngrașă în coș. Scrie o listă și ocolește standurile „periculoase". Am mai spus și repet, pentru că este foarte important: nu cumpăra produse pe care nu ai voie să le mănânci doar așa „ca să fie în casă în caz că vine cineva în vizită". Într-un moment de slăbiciune vei ceda... nu îți supraestima voința...

Dacă vrei să ții post astfel fără să îți bați joc de organismul tău, ba chiar să obții o eliminare a toxinelor, bazează-te pe alimentele din prima listă prezentată mai jos și exclude-le pe cele din a doua.

OBLIGATORIU în POST: ciuperci, leguminoase (linte, fasole, mazăre), oleaginoase (migdale, nuci, alune, semințe de dovleac - crude), legume proaspete de sezon, pâine de secară, polen, măsline, fructe proaspete.

NU MÂNCA în POST: paté vegetal, chiftele sau șnițele din soia, mezeluri de post, pâine albă, cartofi prăjiți, margarină, supe instant, gogoși, covrigei, sticksuri, cornulețe.

Evită pe cât posibil, și mai ales în primele săptămâni ale unei cure de slăbire, să mergi la evenimente care presupun mese festive, mult prea tentante pentru un proaspăt abstinent. Te scutești de chinul unor frustrări pe care nu ești încă pregătită să le înfrunți. Nu face din dieta pe care o urmezi un permanent subiect de discuție și sugerează-le și celor din jur să facă la fel. Vorbind mereu despre asta riști să fii compătimit, să te autocompătimești și de aici până la renunțare nu e decât un pas.

Sărbătorile și vacanțele sunt perioade „periculoase" pentru cei care au probleme cu greutatea. Eu procedez așa: în primul rând am grijă să-mi reduc rația calorică înainte cu 2 săptămâni de vacanță sau înainte de Crăciun sau Paște. În acest fel, excesele vin pe un teren deficitar, iar dezastrul nu e atât de mare când mă urc pe cântar după... Un alt lucru important este să nu mănânci seara alimente interzise. Eu mănânc, de exemplu, cozonacul, sarmalele, prăjiturile și restul... până la ora 15-16, iar seara, dacă îmi mai este foame, mi-o potolesc cu friptură și salată.

Nu este foarte greu să slăbești, mai dificil este să-ți menții greutatea după aceea. Specialiștii spun că schimbarea imaginii corpului nostru la nivelul creierului se face după 3 luni, prin urmare este foarte important ca greutatea să fie menținută un timp suficient (minimum 6 luni), astfel încât vechea imagine să fie ștearsă din memorie și cea nouă să fie luată ca punct de referință. În caz contrar, organismul nostru va asimila cu grijă fiecare gram pentru a reveni la ceea ce el consideră „greutate normală". Același raționament duce la concluzia că trebuie să scăpăm rapid de eventualele kilograme în plus: cu cât acestea vor persista mai mult, cu atât crește riscul să nu mai plece niciodată.

Nu deveni sclavul caloriilor, tabelelor sau al formulelor de calcul a necesarului caloric! Fiecare organism reacționează, asimilează și elimină diferit, e aproape imposibil să faci un calcul relevant, ca de exemplu, calculul metabolismului bazal sau numărul de calorii de

care organismul tău are nevoie pentru menținerea vieții. În funcție de starea corpului (antrenamente, stres, temperatură) acesta poate avea nevoie de mai multe sau mai puține calorii, iar această valoare este diferită la aceeași persoană de la o perioadă la alta.

Nu bea apă imediat înaintea, în timpul sau imediat după masă pentru că riști să diluezi sucurile digestive și să perturbi digestia.

Consumă alimente care conțin calorii negative. Avantajul acestora constă în faptul că necesită mai multă energie pentru digestie decât conținutul lor caloric; așadar, cu cât meniul este mai bogat în aceste alimente, cu atât se pierd mai multe kilograme. Alimentele bogate în proteine au cel mai ridicat efect termic; pentru digerarea și procesarea lor este necesară o cantitate mare de calorii. Spre exemplu, în cazul unei porții de piept de pui cu 200 de calorii, 30% (aproximativ 60 de calorii) vor fi consumate în procesul de digestie. Restul de 140 de calorii rămân pentru procesul de metabolizare.

Efectul termic al fiecărui aliment variază în funcție de categoria acestuia:
- grăsimile au cel mai scăzut efect termic: aproximativ 3-5%,
- carbohidrații au un efect termic de aproximativ 15%,
- proteinele au un efect termic de aproximativ 30%.

Bărbații slăbesc mult mai ușor decât femeile (știu, viața e nedreaptă!) datorită numărului mult mai mic de celule adipoase și a cantității mai mari de țesut muscular (1 kg de mușchi arde 20 de calorii/zi în stare de repaus, iar bărbații au în medie 8-9 kg de mușchi în plus). Procentul de grăsime din corpul unui bărbat este de 10-20%, în timp ce la o femeie este de 20-30%.

Nu exclude grăsimile din meniu! Știu că refrenul „fără grăsimi" e cunoscut și pare să fie cheia slăbitului, dar nu este așa! Ține grăsimile la cel puțin 20% din caloriile totale pentru a evita prăbușirea hormonală. O cantitate prea mică de grăsimi în dietă poate duce la accese de foame, scăderea nivelului energetic, scăderea cantității de testosteron la bărbați, tulburări hormonale la femei, folosirea proteinelor din mușchi și din piele ca sursă de energie.

Nu exagera cu produsele din soia! Conțin o cantitate mare de fitoestrogeni (hormoni vegetali) care pot crea dezechilibre hormonale și diminuarea metabolismului. Unii medici spun că în cazul bărbaților se poate ajunge chiar la o scădere a producției de spermatozoizi.

Metabolismul funcționează la nivel maxim între 25 și 28 de ani, după care scade treptat și inevitabil pe măsură ce îmbătrânim. La fiecare 10 ani de viață rata metabolismului scade cu 5-8%. În cazul femeilor care au intrat în menopauză, încetinirea metabolismului e și mai accentuată și de aceea, trebuie să mănânce mai puțin pentru a-și menține greutatea.

Nu spun că trebuie să arătăm toți ca Arnold Schwarzenegger sau ca Maria Mutola, dar trebuie ținut cont de următorul aspect atunci când sunt probleme cu greutatea: mușchii consumă energie, în timp ce țesutul adipos o înmagazinează sub formă de grăsime. În concluzie, cu cât cantitatea de masă musculară va fi mai mare, cu atât vei arde mai multe calorii, chiar și atunci când te odihnești. De aceea este sportul atât de important în ecuația slăbirii și a menținerii, pentru că îți poate schimba compoziția corporală.

Este important ca atunci când îți stabilești obiectivele în materie de slăbit să ții cont de tipul tău somatic și de structura osoasă. Persoanele cu o osatură puternică nu pot avea aceeași greutate precum persoanele care au oase subțiri, chiar dacă au aceeași înălțime și arată la fel.

Am o... cunoștință ☺, care face zilnic emisiune la TV și care, de câte ori are ocazia, spune: „Ce maaare scofală e să slăbești? E simplu! Nu mănânci și gata!". Pare logic și tocmai de aceea mulți cad în această capcană. Cea mai sigură cale de prăbușire a metabolismului este cura de slăbire drastică, altfel spus, înfometarea. Cu cât vom mânca mai puțin, cu atât corpul nostru va înțelege că e criză și că trebuie diminueze cheltuielile și să funcționeze cu mai puțin (parcă ați mai auzit asta undeva, nu ☺?). Bineînțeles că vei

slăbi dacă în loc de 1.500 de calorii pe zi mănânci 700, dar dacă repeți figura, e posibil ca metabolismul tău să nu revină la normal și să fii nevoită să trăiești toată viața cu 700 de calorii pe zi doar că să nu te îngrași... nici vorbă de slăbit!

Atenție la zahărul ascuns sub diverse denumiri! Chiar dacă sunt folosite alte denumiri, tot despre o formă de zahăr este vorba atunci când citiți pe etichete următorii termeni: sirop de trestie de zahăr, zahăr invertit, malț, sirop de fructe concentrat, maltodextrină, sirop de porumb, fructoză, glucoză, melasă, îndulcitori din porumb, maltoză, sucroză, lactoză.

Consumul mare de zahăr acționează că un drog asupra organismului! Dacă vei renunța brusc la dulciuri (inclusiv la fructe) e posibil ca într-o primă fază organismul să intre într-un minisevraj și să fii nervoasă, irascibilă, fără vlagă. În timp simptomele dispar. E preferabil ca în aceste perioade să nu renunți la pâine (de secară), orez, paste integrale.

Nu mânca dulciurile pe stomacul gol în ideea că renunțând la mâncare, răul e mai mic. Multe persoane fac această greșeală, inclusiv eu am făcut-o. Consumate la finalul unei mese slab calorice, dulciurile se vor mixa cu celelalte alimente, iar acest lucru va încetini absorbția zahărului în sânge și creșterea bruscă a glicemiei. Important, atunci când vrei să slăbești, e să ții glicemia constantă.

Crudul adevăr

Unul dintre cele mai importante lucruri atunci când vrei să slăbești este motivația.

Oricât de brutal și de nepotrivit ar părea pentru vânzăr, dacă el îți spune că ești grasă și te părăsește pentru una mai slabă, înseamnă că ai o motivație serioasă care să te mâne în lupta cu kilogramele. În loc să îți plângi de milă, lucru care nu îți aduce nimic oricum, ai putea să îți redirecționezi frustrarea și furia într-o direcție din care să obții niște beneficii. Ține o dietă, apucă-te de sport, iar viața ta va începe să se schimbe. De fapt, orice deziluzie, neîmplinire sau eșec poate fi transformat într-o motivație puternică pentru a slăbi. Poți să-ți faci o listă cu lucrurile bune care s-ar schimba în viața ta dacă ai avea greutatea dorită și pun pariu că vei fi uimită de cât de multe sunt. Lista, plus o poză cu tine în costum de baie, lipite pe frigider vor face minuni în momentele în care îți vine să abandonezi lupta. Cunosc multe persoane care s-au obișnuit să-și repete lor și celor din jur că sunt grase fără să facă de fapt nimic pentru a rezolva problema... Cumva au senzația că dacă o spun cu voce tare au o scuză puternică și nimeni nu are de ce să le mai reproșeze ceva. Am cunoscut femei care vorbesc atât de mult despre diete, slăbit, regimuri încât nu mai au timp să le urmeze și tocmai de aceea le amână la nesfârșit pentru... o zi de luni.

Am trecut prin asta, am fost grasă, urâtă și disperată la o vârstă și-așa dificilă. După 30 de kilograme date jos și aproape 20 de ani în care mă mențin, iată concluziile mele:

1. Versiunea în care tu ești slabă are mult mai multe șanse de succes în viață decât versiunea ta grasă.

2. Sigur că e foarte important că ești deșteaptă, instruită, capabilă profesional, cu simțul umorului, iubită, populară și cu mulți prieteni. Dar, NIMIC din toate acestea nu înlocuiește sentimentul pe care îl ai atunci când te uiți în oglindă și ești mulțumită de felul în care arăți. Nu e superficial, e omenesc!

3. Satisfacția pe care ți-o dă faptul că arăți bine durează mult mai mult decât satisfacția pe care ți-o oferă felul tău preferat de mâncare.

4. Nu poți avea, în același timp, plăcerea de a mânca oricât, oricând, oricând și plăcerea de a arăta bine, așa că trebuie să alegi.

5. De multe ori vindecările și răspunsurile pe care le cauți în cabinetul unui psiholog se află de fapt, într-o banală... cură de slăbire.

Dieta 3S

Reguli generale

Dieta și antrenamentele sunt valabile pentru persoanele sănătoase. Cei care suferă de diverse afecțiuni ar trebui să ceară acordul medicului. Îți recomand să consulți medicul de familie înainte de a începe programul. Acesta ar trebui să îți știe starea de sănătate, istoricul medical și să te ajute să rezolvi eventualele incompatibilități.

Să începem cu câteva ponturi, care te vor ajuta în lupta cu kilogramele în plus:

- poți mânca 2 linguriță de miere pe zi dacă nu reziști fără să mănânci ceva dulce;
- bea zilnic 30-35 ml apă/kg corp;
- iaurtul trebuie să conțină între 1% și 2% grăsime;
- dieta dă rezultate maxime în combinație cu antrenamentele;
- masa de seară se ia cu 4 ore înainte de culcare;
- poți înlocui alimentele recomandate în dietă cu unele asemănătoare: salata de ridiche albă cu salata de varză, curcanul cu puiul, orezul cu quinoa. Dacă ești vegetarian poți înlocui carnea cu soia, fasole păstăi, ciuperci.

- mănâncă doar fructele recomandate, în momentele zilei precizate în dietă;
- nucile, migdalele, caju, alunele trebuie consumate în stare crudă, neprăjite;
- nu ai voie să consumi conserve, mezeluri, brânzeturi grase, sosuri gen maioneză, zahăr rafinat, alcool, făină albă rafinată, sucuri (excepție: legumele conservate în casă);
- bărbații care cântăresc peste 70 de kilograme vor mânca o masă (sau gustare) în plus pe zi, la alegere;
- persoanele care cântăresc sub 50 de kilograme vor reduce la jumătate prânzul sau cina sau vor renunța la una dintre gustări;
- respectă porțiile recomandate:
  - friptura trebuie să fie de dimensiunea palmei;
  - bolul de salată poate fi cât de mare doriți;
  - supa, în jur de 400 ml porția;
  - legumele la grătar până la 250 g;
  - pastele și orezul 100 g porția.
- alimentele din regim se vor găti la abur, cuptor, fierte, la grătar, în pungă, în niciun caz prăjite, cu o linguriță de ulei de măsline adăugată la final;

- în fiecare dimineață bea obligatoriu un pahar cu apă plată (200 ml), pe stomacul gol;
- alege doar cereale integrale, în forma lor naturală și fără zahăr adăugat în procesul de fabricație, ex: ovăz, orz, secară, hrișcă; poți adăuga semințe de in, susan, de floarea-soarelui sau bostan, bineînțeles crude;
- în privința salatelor lasă-ți imaginația să creeze fel de fel de combinații: salată verde cu ceapă verde și ridichi, salată de rucolla, de spanac proaspăt, de morcovi cu țelină și gulie rase pe răzătoarea mare și, bineînțeles, celebrele salate de roșii cu castraveți și ceapă pot fi extrem de gustoase. Folosește ulei de măsline extravirgin presat la rece, oțet balsamic fără coloranți artificiali sau zeamă de lămâie proaspăt stoarsă. Iar dacă la micul dejun nu ai mâncat semințe crude, le poți pune în salate.
- ideal ar fi să bei ceaiul sau cafeaua neîndulcite (ceaiul doar cu o felie de lămâie, pentru gust); dacă le preferi dulci încearcă xylitolul sau steviozida – sunt singurele alternative de îndulcitori naturali de pe piață. Atenție: steviozida este ușor amăruie și are o putere de îndulcire de peste 300 de ori mai mare decât a zahărului.
- decât să fierbi legumele, mai bine le prepari la aburi. Dacă, totuși, îți plac fierte să nu le lași mai mult de 10 minute, pentru că își vor pierde majoritatea nutrienților esențiali.
- pentru a ști dacă o pâine este sănătoasă citește eticheta. Nu mânca pâine din făină albă, deoarece este lipsită de orice calitate nutrițională și îngrașă. Sunt zeci de sortimente, ai de unde să le alegi pe cele mai echilibrate, fără E-uri (amestecuri de făină integrală precum grâu, secară, hrișcă etc). Poți face o pâine sănătoasă și acasă, cumpărând ingredientele din magazinele cu produse naturale.
- ouăle fierte în coajă, moi, "cleioase" sunt cele mai sănătoase. Dacă oul este fiert "tare" devine indigest.
- dacă vrei să slăbești nu înseamnă că trebuie să mănânci mâncare fără gust. Poți folosi din belșug condimente și ierburi aromate precum piper alb, verde, negru proaspăt măcinat, coriandru, turmeric, șofran, busuioc, rozmarin, cimbru etc. Poți adăuga usturoi, mărar, pătrunjel, leuștean, busuioc, mentă.
- dacă ai poftă de mămăligă, ai grijă cum alegi mălaiul. Mălaiul utilizat tradițional pentru obținerea mămăligii era obținut din soiuri speciale de porumb sticlos. Măcinarea porumbului este foarte importantă, cel mai bun mălai fiind cel obținut la mori cu pietre. Cel modern, disponibil în magazine, este rafinat, are valoare nutrițională scăzută și îngrașă. Deci, cumpără mălai cât mai puțin rafinat.

- **atenție la sare!** Ceea ce denumim noi astăzi „sare" este de fapt clorură de sodiu pură (sare industrială super-rafinată), care este extrem de diferită de sarea veritabilă naturală și din care, din păcate, consumăm cantități mult prea mari față de necesarul nostru fiziologic real. Carnea, fructele, legumele, ouăle, produsele lactate conțin în mod natural o cantitate suficientă de sodiu astfel încât să ne poată asigura necesarul zilnic, fără a mai fi necesar să adăugăm mari cantități de sare în mâncăruri. Sarea în stare naturală, nerafinată, spre deosebire de cea rafinată, pe lângă clorura de sodiu (NaCl) conține uneori chiar peste 92 elemente: potasiu, calciu, magneziu, fier, mangan, cupru, cobalt, nichel, rubidiu, crom etc. Cumpără sare veritabilă integrală: sare de mare integrală iodată cu alge marine, sare de Hymalaia sau de Guerande. Adaugă, fără excepție, sarea cât mai spre finalul pregătirii alimentelor.
- un aliment nelipsit din curele de slăbire este carnea, în special cea slabă. Industrializarea excesivă a dus la modificarea calității nutriționale și senzoriale a cărnii. Animalele sunt hrănite cu porumb, li se administrează antibiotice și hormoni pentru creștere rapidă. Consumând exclusiv carne provenită din astfel de sisteme nu facem decât să ne îmbolnăvim, să ne îngrășăm și chiar să devenim dependenți de o astfel de alimentație. Sistemul hormonal are de suferit, laolaltă cu întregul proces metabolic. Deci, căutați pe cât posibil animale din rase mai primitive, crescute pe sol, în aer liber și hrănite cu furaje cât mai naturale, deoarece carnea acestora are o compoziție mai sănătoasă.

Alege pachetul SuperSilueta!

Soluție avansată de slăbire sănătoasă!

10 motive să alegi SuperSilueta!

Reglează tranzitul * Scade pofta de mâncare * Creează sațietate
Reduce absorbția grăsimilor și zahărului la nivel intestinal
Accelerează metabolismul * Intensifică arderile * Taie pofta de dulce * Elimină toxinele
Nu conține senna sau crușin, plante laxativ-purgative puternice
Nu elimină mineralele din organism

Infoline Zenyth
021.3.000.000
*apel cu tarif normal

www.colonhelp.ro

Aceste produse sunt suplimente alimentare. Citiți cu atenție prospectul.

Săptămâna 1

Prima săptămână a regimului va fi una „de încălzire" astfel încât să nu fii tentată să abandonezi. Vei avea 3 mese pe zi și 2 gustări. Nu uita că cina trebuie luată cu 4 ore înainte de culcare.

LUNI

Dimineața:
- amestec din 4-5 linguri de fulgi de ovăz, 1 linguriță semințe de in, 2 linguriițe de stafide și 150 ml iaurt cu max 2% grăsime.
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 10-15 sâmburi de migdale crude
- o cană cu ceai verde

Prânz:
- piept de pui la grătar
- salată de sfeclă sau varză

Gustare:
- 2 felii de pâine integrală
- salată de vinete (preparată fără maioneză, rețeta este disponibilă în carte)

Seara:
- supă de legume
- o felie de pâine integrală

MARȚI

Dimineața:
- omletă fără ulei din 4 albușuri de ou (fără gălbenușuri)
- o salată de legume proaspete
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 2 bruschete: felii de pâine integrală prăjită pe care adăugați roșii, busuioc și ulei de măsline
- o cană cu ceai de cătină sau verde

Prânz:
- pește cu legume (fără cartofi) pregătite la cuptor sau la grătar

Gustare:
- o cutie de brânză cu smântână (2% grăsime, 150-175 g)

Seara:
- salată de legume proaspete cu ulei de măsline extravirgin
- o felie de pâine integrală

MIERCURI

Dimineața:
- salată de fructe: o pară, o portocală, un kiwi, 2 nuci
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 2 felii de pâine cu hummus (pastă de năut, găsiți rețeta în această carte)
- o cană cu ceai de păpădie

Prânz:
- supă de roșii
- 100 g de orez brun cu legume, preparate prin fierbere, la abur sau la cuptor

Gustare:
- 200 g de iaurt (2% grăsime) amestecat cu 3 linguriță de miez de floarea-soarelui crud

Seara:
- ciuperci la grătar (5-6 ciuperci mari)
- salată de legume proaspete

JOI

Dimineața:
- iaurt (maximum 2% grăsime) cu 4-5 linguri fulgi de secară plus 2 curmale, 2 smochine uscate, 2 linguriță semințe de in
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 5-6 linguri de linte fiartă cu ulei de măsline și mirodenii (găsiți rețeta în această carte)
- o cană cu ceai de coriandru sau ceai verde

Prânz:
- somon, ton sau alt pește la grătar
- salată de ridiche albă sau varză albă

Gustare:
- miezul de la 2-3 nuci

Seara:
- broccoli la abur cu condimente și 3-4 linguri de iaurt

VINERI

Dimineața:
- un pumn de arpacaș fiert (sau grâu) cu 2 linguriță de miere. Atenție! Mierea se adaugă după ce s-a răcit.
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- salată de legume cu miez de nucă
- 2 felii de pâine integrală
- ceai verde

Prânz:
- 5-6 linguri de mâncare de fasole (boabe sau verde) fiartă, cu adaos de ceapă (în niciun caz prăjită)/usturoi, ulei de măsline, verdețuri
- salată de varză murată

Gustare:
- iaurt (100 g)

Seara:
- pește cu legume (fără cartofi, fasole, porumb, mazăre) preparate la cuptor

SÂMBĂTĂ

Dimineața:
- 2 ouă fierte
- brânză de vaci dietetică (100 g), cu puțin mărar, ardei gras, 2 linguriță de ulei de măsline și 4-5 măsline tocate mărunt
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 4 linguriță de semințe de dovleac crude
- iaurt (200 g)

Prânz:
- paste integrale (100 g) preparate *al dente* cu ulei de măsline, busuioc și roșii proaspete sau uscate

Gustare:
- 2 morcovi
- o cană cu ceai de frunze de afin sau verde

Seara:
- piept de pui sau curcan, la cuptor sau fript
- salată de legume

DUMINICĂ

Dimineața:
- iaurt cu 4-5 linguri de fulgi de ovăz și 2-3 caise uscate, 2 linguriță semințe de in
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 10-15 sâmburi de migdale crude
- o cană cu ceai verde

Prânz:
- supă de legume
- piept de curcan la cuptor sau la grătar
- salată de legume proaspete

Gustare:
- salată de varză albă

Seara:
- pește la grătar
- legume fierte (sau la abur, cu usturoi si condimente)

Săptămâna 2

Regimul din săptămâna a doua va fi mai ușor de urmat pentru că vei resimți senzația de foame mult mai puțin decât în prima săptămână. Încearcă să respecți cantitățile și numărul meselor.

LUNI

Dimineața:
- 2 ouă ochiuri în apă
- salată de roșii cu 10-15 măsline și pătrunjel
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- un grapefruit

Prânz:
- orez integral (100 g) cu legume pregătite la abur sau fierte
- o cană cu ceai de cătină sau verde

Gustare:
- iaurt (100 g) cu max 2% grăsime

Seara:
- pește la cuptor
- salată verde

MARȚI

Dimineața:
- amestec din fulgi de secară și hrișcă (4-5 linguri)
- iaurt (100 g) cu max 2% grăsime

Gustare:
- un pumn de stafide
- o cană cu ceai de păpădie sau verde

Prânz:
- pulpe de pui fără piele, la grătar
- salată de varză albă

Gustare:
- 2 bruschette: felii de pâine integrală cu roșii, usturoi și ulei de măsline

Seara:
- supă de legume (fără cartof, mazăre, fasole)

MIERCURI

Dimineața:
- 4-5 linguri de fulgi de ovăz cu iaurt maximum 2% grăsime
- 5-6 prune uscate

Gustare:
- 10 migdale sau alune caju crude
- o cană cu ceai verde

Prânz:
- 5-6 linguri de mâncare de mazăre (găsești rețeta în această carte)

Gustare:
- supă cremă de legume, 250 g (fără smântână, cu ulei de măsline și verdeață)

Seara:
- ciuperci (4-5 bucăți) la grătar sau la cuptor
- salată verde

JOI

Dimineața:
- jumătate de ananas
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 2 felii de pâine integrală sau crackers cu humus
- o cană cu ceai din frunze de afin

Prânz:
- somon, ton sau alt pește la grătar
- broccoli fiert (la abur sau tras la wok), cu o linguriță de ulei de măsline, asezonat cu usturoi și piper

Gustare:
- 2 morcovi

Seara:
- legume la grătar sau la cuptor (fără cartofi sau fasole boabe)

VINERI

Dimineața:
- omletă din 4 albușuri și 1 gălbenuș (fără ulei), salată verde, rucolla sau spanac proaspăt
- 2 felii de pâine integrală

Gustare:
- un ardei gras cu brânză de vacă sau capră

Prânz:
- paste integrale (100 g) preparate *al dente*, cu busuioc și ulei de măsline
- salată de roșii

Gustare:
- salată Tabouleh (vezi rețeta în carte)
- o cană cu ceai verde

Seara:
- o pulpă de pui la grătar (fără piele)
- salată de roșii

SÂMBĂTĂ

Dimineața:
- iaurt cu un pumn de semințe de floarea-soarelui și semințe de dovleac, o linguriță de stafide
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 2 felii de pâine integrală
- salată de vinete fără maioneză

Prânz:
- piept de pui la grătar
- salată verde sau salată de țelină și morcov

Gustare:
- 10 măsline
- o cană cu ceai verde

Seara:
- supă de legume
- o felie de pâine integrală sau 2 crackers

DUMINICĂ

Dimineața:
- iaurt
- un pumn de prune uscate (4-6)
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 2 kiwi

Prânz:
- mușchi de porc (alb, fără grăsime) la cuptor
- varză murată

Gustare:
- miezul de la 2 nuci
- o cană cu ceai la alegere dintre cele enumerate până acum

Seara:
- pește (păstrăv, dorada, cod)
- legume la grătar

Săptămâna 3

În săptămâna a treia am introdus ca gustare floricelele de porumb: 3 pumni, nu un castron întreg... și nu ai voie să folosești pumnul partenerului pentru măsurare ☺ !

LUNI

Dimineața:
- brânză cu smântână (175 g, cu 2% grăsime)
- un ardei gras
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 2 felii de pâine de secară
- salată de vinete (fără maioneză)
- o cană cu ceai de păpădie sau la alegere

Prânz:
- mușchi de vită la grătar
- salată de varză albă

Gustare:
- salată de legume

Seara:
- pește la cuptor (poate fi pregătit în hârtie pergament), aromatizat cu ierburi și condimente după gust
- dovlecei la abur

MARȚI

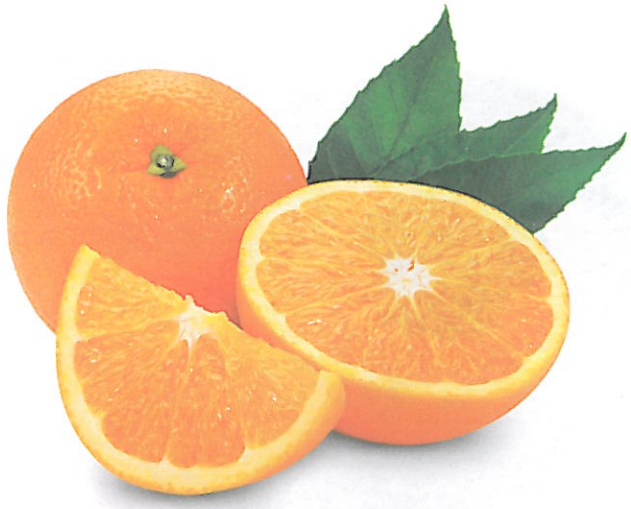
Dimineața:
- iaurt cu 4-5 linguri de fulgi de ovăz, 2 linguriță de semințe de in, 10-15 migdale crude
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- un grapefruit și o portocală
- o cană cu ceai

Prânz:
- ton, somon sau macrou la grătar
- broccoli soté (preparat la tigaie tip wok); la final se adaugă o linguriță rasă de unt sau ulei de măsline și condimente

Gustare:
- 2-3 bruschete: felii de pâine integrală prăjită cu roșii, busuioc, usturoi, ulei de măsline

Seara:
- supă de legume



MIERCURI

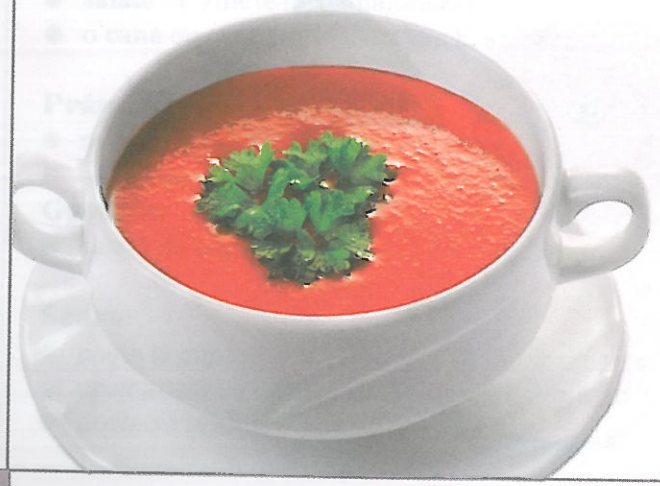
Dimineața:
- 2 ouă fierte
- o felie de pâine integrală
- o roșie
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 2 cartofi copți în coajă
- salată de varză albă
- o cană cu ceai la alegere dintre cele de până acum

Prânz:
- mâncare de linte, 4-5 linguri (rețeta o găsiți în această carte)

Gustare:
- salată de sfeclă roșie

Seara:
- supă de roșii
- 1 pumn de crutoane din pâine integrală



JOI

Dimineața:
- brânză de capră (150 g)
- ardei gras
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 3 albușuri fierte (fără gălbenuș)
- 10 măsline
- o cană cu ceai la alegere

Prânz:
- paste integrale (100 g) fierte *al dente* cu ulei de măsline, busuioc, roșii

Gustare:
- iaurt (150 g)

Seara:
- carne de curcan (grătar, la cuptor sau la abur)
- salată de legume proaspete

VINERI

Dimineața:
- 2 felii de pâine unse cu pastă de năut (hummus)
- o roșie
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- o pară

Prânz:
- orez brun sau orez basmati fiert (100 g)
- legume la abur

Gustare:
- un iaurt amestecat cu miezul de la 2 nuci
- ceai la alegere

Seara:
- ciuperci la grătar (5-6 bucăți mari) cu pătrunjel și condimente, după gust

SÂMBĂTĂ

Dimineața:
- 3 albușuri fierte
- o roșie
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 3 pumni de floricele de porumb, simple

Prânz:
- ciorbă de fasole, fără carne
- salată de varză murată

Gustare:
- o cană cu ceai verde

Seara:
- pește la grătar
- salată

DUMINICĂ

Dimineața:
- iaurt cu 2-3 linguri de fulgi de secară, un pumn de stafide
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 3 pumni de floricele de porumb simple

Prânz:
- pulpe de pui (grătar, cuptor, abur)
- salată de sfeclă roșie

Gustare:
- o cană cu ceai

Seara:
- supă de legume (fără cartofi, mazăre, fasole)
- un pumn de crutoane din pâine integrală

Săptămâna 4

Săptămâna a 4-a o să îți placă în mod sigur pentru că duminică la prânz ai voie să mănânci ce dorești: desert, junk food sau orice alt aliment la care ai poftit. Poți să faci din asta o regulă pe termen lung: mănâncă desert doar o zi din weekend. Atenție însă, e vorba despre O SINGURĂ MASĂ!

LUNI

Dimineața:
- iaurt cu un pumn de prune uscate (4-6), 2 linguri de fulgi de ovăz
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 10 migdale crude
- o cană cu ceai la alegere

Prânz:
- piept de pui cu legume, preparate la grătar sau la cuptor

Gustare:
- 2 felii de pâine prăjită
- salată de roșii

Seara:
- supă de legume fără cartof, fasole, mazăre

MARȚI

Dimineața:
- omletă din 2 ouă, fără ulei
- salată de legume
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 2 kiwi

Prânz:
- pește la grătar, cu legume

Gustare:
- 2 felii de pâine cu pastă de brânză

Seara:
- legume la grătar

MIERCURI

Dimineața:
- iaurt cu 4-5 linguri de fulgi de ovăz, 2 linguriță de stafide

Gustare:
- 2 bruschete: felii de pâine integrală prăjită cu roșii, usturoi, busuioc
- o cană cu ceai la alegere

Prânz:
- friptură de curcan
- salată de legume proaspete

Gustare:
- un iaurt

Seara:
- ciuperci la grătar (5-6 bucăți)
- salată de varză albă sau salată verde, cu ceapă verde și ridichi, asezonată cu ulei de măsline, oțet balsamic și puțină sare

JOI

Dimineața:
- un ardei gras umplut cu urdă
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 100 g de orez fiert
- o cană cu ceai verde

Prânz:
- ton sau somon la grătar
- broccoli la abur asezonat cu puțin ulei de măsline sau o linguriță rasă de unt

Gustare:
- miezul de la 2-3 nuci
- o cană cu ceai verde

Seara:
- salată de legume proaspete
- o felie de pâine integrală

VINERI

Dimineața:
- un pumn de arpacaș fiert, cu o linguriță de miere (mierea se adaugă după ce arpacașul s-a răcit)
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 1 ou fiert mediu
- un castravete verde

Prânz:
- mușchi de vită la grătar
- salată de varză albă

Gustare:
- iaurt (100 g)

Seara:
- amestec de legume fierte (dovlecel, morcov, țelină, ardei, conopidă) cu ulei de măsline

SÂMBĂTĂ

Dimineața:
- 2 felii de pâine integrală prăjită
- 100 g telemea de capră
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- salată de roșii cu semințe de floarea soarelui și dovleac (4 linguriță)
- o cană cu ceai la alegere

Prânz:
- supă de legume
- pulpe de pui la grătar (2 buc)
- salată la alegere

Gustare:
- ceai

Seara:
- pește la cuptor
- salată la alegere

DUMINICĂ

Dimineața:
- iaurt cu 4 linguri de fulgi de ovăz
- cafea simplă sau ceai

Prânz:
- orice vă doriți (un fel principal plus un desert)

Gustare:
- o cană cu ceai verde

Seara:
- supă de legume
- crutoane (2 linguri)

Săptămâna 5

Este penultima săptămână a regimului. Nu uita că masa de seară se mănâncă cu 4 ore înainte de culcare. Amatorii de mămăligă cu brânză vor fi satisfăcuți săptămâna aceasta...

LUNI

Dimineața:
- brânză cu smântână (175 g)
- ardei sau castraveți
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- miezul de la 3-4 nuci
- o cană cu ceai la alegere

Prânz:
- ficățel la grătar
- salată de legume proaspete

Gustare:
- 2 morcovi

Seara:
- supă de roșii
- 2 linguri de crutoane

MARȚI

Dimineața:
- iaurt cu 10-15 sâmburi de migdale
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 2 felii de pâine cu salată de vinete, preparată fără maioneză

Prânz:
- piept de pui fiert sau la grătar
- salată de gulii și varză albă

Gustare:
- 3 linguriță de stafide
- o cană cu ceai la alegere

Seara:
- legume la grătar (ardei, roșie, dovlecel, ciuperci) cu ulei de măsline și oțet balsamic

MIERCURI

Dimineața:
- omletă din 2 ouă întregi plus un albuș
- salată de legume
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- iaurt de băut (100 g) cu un pumn de semințe de dovleac

Prânz:
- pește la cuptor
- spanac fiert

Gustare:
- 2 gulii

Seara:
- supă de pui (pe care o mănânci fără carne)
- o felie de pâine integrală

JOI

Dimineața:
- iaurt cu 4-5 linguri de fulgi de secară, o linguriță de miere
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- un grapefruit sau o pară

Prânz:
- paste integrale (100 g) fierte *al dente*, cu busuioc, ulei de măsline extravirgin și roșii

Gustare:
- 3-4 linguriță de miez de floarea soarelui
- o cană cu ceai la alegere

Seara:
- ciuperci la cuptor umplute cu brânză de vaci slabă (2 ciuperci mari sau 4 mici)

VINERI

Dimineața:
- 2 bruschete (felii de pâine cu roșii tăiate mărunt, usturoi, ulei de măsline, mărar)
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 10 sâmburi de migdale
- ceai la alegere

Prânz:
- mușchi de porc (fără grăsime) la grătar
- salată de varză roșie sau sfeclă

Gustare:
- iaurt de băut (100 g)

Seara:
- supă de legume cu găluște (nu mai mult de 2 găluște)

SÂMBĂTĂ

Dimineața:
- salată de fructe preparată din o pară și 2 kiwi
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- un iaurt cu miezul de la 3 nuci

Prânz:
- mămăligă (3 linguri cu vârf)
- 100 g brânză de capră

Gustare:
- un morcov
- o cană cu ceai la alegere

Seara:
- pește la grătar, abur sau cuptor
- legume la grătar, la cuptor, în pungă sau la tigaie (wok)

DUMINICĂ

Dimineața:
- 2 ouă fierte
- 2 felii de pâine prăjită
- 2 roșii
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- un ardei gras umplut cu urdă și mărar

Prânz:
- piept de curcan
- salată de varză albă

Gustare:
- 2 pumni de floricele de porumb
- ceai la alegere

Seara:
- supă de legume

Săptămâna 6

Este ultima săptămână a regimului. Acum vei face trecerea către o alimentație normală, dar acest lucru nu înseamnă că vei putea să mănânci oricât, orice și oricând.

LUNI

Dimineața:
- 2 ouă ochiuri în apă (românești) cu ardei gras
- 2 felii de pâine integrală
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 1 măr
- o cană cu ceai la alegere

Prânz:
- piept de pui la cuptor sau la grătar cu sos de muștar (muștar, ulei de măsline, zeamă de lămâie, verdeață)
- legume la abur asezonate cu usturoi și ulei de măsline

Gustare:
- un grapefruit sau jumătate de ananas

Seara:
- pește la grătar, fiert sau la cuptor
- legume fierte

MARȚI

Dimineața:
- urdă (150 g) amestecată cu unt (30 g) și o legătură de mărar
- un ardei gras
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- o pară sau o portocală

Prânz:
- mușchi de vită la grătar
- salată de gulii sau varză

Gustare:
- 10 -15 sâmburi de migdale crude
- ceai la alegere

Seara:
- salată de ton (ton, salată verde, ceapă, roșii)

MIERCURI

Dimineața:
- iaurt cu 4-5 linguri cu fulgi de secară și 4-5 prune uscate
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 2 felii de pâine cu salată de vinete
- o cană cu ceai la alegere

Prânz:
- pulpe de pui la grătar (2 buc)
- salată de legume proaspete

Gustare:
- 2 morcovi

Seara:
- supă de roșii
- crutoane (2 linguri)

JOI

Dimineața:
- 2 kiwi
- 3 linguriță de stafide
- miezul de la 3 nuci
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- albuș fiert (de la 2-3 ouă)
- 10 măsline

Prânz:
- orez basmati (100 g) fiert cu legume

Gustare:
- salată de roșii cu brânză

Seara:
- carne la grătar sau cuptor (la alegere pui, curcan, pește, mușchi alb de porc)
- salată verde

VINERI

Dimineața:
- omletă (fără ulei) din 2 gălbenușuri și 3 albușuri
- 1 felie de pâine
- un castravete
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 4 linguriță sâmburi de floarea soarelui
- o cană cu ceai la alegere

Prânz:
- paste integrale (100 g), fierte *al dente*, ulei de măsline extravirgin, busuioc, roșii

Gustare:
- un iaurt de băut (100 g)

Seara:
- supă de pui (fără paste făinoase)

SÂMBĂTĂ

Dimineața:
- iaurt cu 4-5 linguri fulgi de ovăz, o linguriță de miere
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- 1 fruct la alegere (măr, pară, portocală, grapefruit, un sfert de pomelo, o jumătate de ananas)

Prânz:
- piept de pui
- salată de sfeclă roșie cu hrean

Gustare:
- salată de legume
- 2 felii de pâine

Seara:
- pește la cuptor
- spanac gătit, aproximativ 5-6 linguri (găsiți rețeta în această carte)

DUMINICĂ

Dimineața:
- brânză cu smântână (150-175 g)
- legume proaspete la alegere
- cafea simplă sau ceai

Gustare:
- miezul de la 2-3 nuci
- o cană cu ceai la alegere

Prânz:
- un fel de mâncare la care ați poftit
- un desert

Gustare:
- o cană cu ceai la alegere

Seara:
- supă de legume (fără cartof, mazăre, fasole boabe) sau o salată de legume proaspete

Alege ColonHelp!
Numărul 1 în detoxifiere și slăbire!

Recomandat pentru:
- Detoxifiere
- Slăbire
- Constipație
- Balonări
- Colon iritabil
- Colesterol ridicat
- Glicemie mărită
- Oboseală cronică

Infoline Zenyth
021.3.000.000
*apel cu tarif normal
www.colonhelp.ro

* Cel mai vândut produs din gama sa, conform raportului CEGEDIM pentru perioada iunie-iulie 2011.
Acest produs este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.

Cum te menții după această dietă fără să o iei razna

În primul rând trebuie să știi că nu există cură care să dea rezultate durabile la infinit. Indiferent de regimul pe care îl urmezi pentru a scăpa de kilogramele în plus, TE VEI ÎNGRĂȘA DACĂ VEI MÂNCA ORICE, ORICÂND, ORICÂT! PUNCT.

Ce trebuie să faci?

- Respectă sistemul de 3 mese principale și 2 gustări din regimul 3S.
- Respectă asocierile de alimente prezentate în dieta 3S.
- O dată pe săptămână (sau chiar de 2 ori dacă faci antrenament în zilele respective) ai voie să mănânci alimentele la care poftești: un fel de mâncare și un desert.
- Nu mânca DELOC cu 3-4 ore înainte de a te culca.
- Antrenează-te de cel puțin 3 ori pe săptămână.
- Mănâncă fructe până la ora 15, iar în ziua în care mănânci desert nu mai ai voie fructe.
- Dacă simți nevoia de ceva dulce mănâncă un pumn de stafide sau 2 linguriță de miere, după care bea un pahar mare cu apă.
- La masa de seară nu ai voie să mănânci orez, cartofi, paste, fasole boabe sau mazăre, mai mult de 2 felii de pâine.

Dieta fulger pentru evenimente speciale

Recunosc că există ocazii pe care nu le poți anticipa din timp și pentru care e musai să arăți cât se poate de bine. Înainte de aceste evenimente, foarte rar, obișnuiesc să țin următorul regim pentru a mă subția rapid.

Această dietă durează o săptămână și este eficientă atunci când trebuie să scapi de câteva kilograme (2-4) pentru un moment special din viața ta. Atenție, însă! Nu o prelungi mai mult de 6 zile și nu o ține mai mult de 2-3 ori pe an.

În fiecare zi bea 2-3 căni cu ceai (pe lângă apă plată) la alegere: păpădie, verde, cozi de cireșe, flori de soc etc.

LUNI

Dimineața:

- 2 felii de pâine prăjită
- urdă (100 g)
- o roșie
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- piept de pui (de mărimea unei palme) la grătar
- salată de varză

Seara:

- supă de legume (300 ml) fără cartofi, mazăre sau fasole boabe

MARȚI

Dimineața:
- 2 ouă fierte cu o felie de pâine prăjită
- cafea simplă sau ceai

Prânz:
- pulpe de pui la grătar (2 bucăți, fără pieliță)
- salată de legume proaspete

Seara:
- legume la grătar (un dovlecel, un ardei)

MIERCURI

Dimineața:
- iaurt cu 4 linguri de fulgi de ovăz
- cafea simplă sau ceai

Prânz:
- friptură de curcan (de mărimea unei palme)
- broccoli soté

Seara:
- supă de roșii
- o felie de pâine

JOI

Dimineața:
- brânză cu smântână, 2 % grăsime (100 g)
- ardei gras
- cafea simplă sau ceai

Prânz:
- pește (de mărimea unei palme) la cuptor sau abur
- legume

Seara:
- salată grecească (roșii, salată, ceapă, brânză feta - o felie cât 2 degete ca grosime și lungime, 5 măsline)

VINERI

Dimineața:
- omletă din 2 ouă (fără ulei)
- 2 felii de pâine prăjită
- cafea simplă sau ceai

Prânz:
- 1 cartof copt în coajă
- salată de varză albă

Seara:
- piept de pui (pregătit la grătar, abur sau cuptor)
- salată de legume proaspete

SÂMBĂTĂ

Dimineața:
- 2 felii de pâine cu pastă de năut
- cafea simplă sau ceai

Prânz:
- mușchi de vită la grătar (100 g)
- salată de varză albă

Seara:
- 2 morcovi cruzi stropiți cu lămâie și ulei de măsline

Rețete

Iată cum gătesc eu câteva dintre mâncărurile recomandate în dieta 3S. Le-am ales pe cele la care am considerat că ați putea avea dubii. Restul mâncărurilor se prepară după indicațiile din regim sau din capitolul reguli generale. De exemplu, omleta se gătește simplu, în tigaie de teflon fără ulei; friptura se face în steamer, la grătar sau la cuptor.

Salată de vinete

Ingrediente

- 2 vinete mari (aproximativ 1 kg)
- 1 ceapă
- 2 linguri ulei de măsline presat la rece, extravirgin
- lămâie (câteva picături) și sare.

Se coc vinetele, se lasă la răcit. Între timp se toacă ceapa mărunt și se adăugă apă clocotită peste. Se lasă 5 minute să se înăbușe și apoi se strecoară. În acest fel, cei care au stomacul sensibil nu vor mai avea probleme de genul arsuri, dureri, disconfort gastric. Se toacă vinetele și se adaugă treptat uleiul și picăturile de lămâie. Se stoarce bine ceapa strecurată în prealabil și se adaugă peste vinete.

Se mănâncă rece.

Mâncare de linte

Ingrediente

- 5-6 linguri de linte
- 2 linguri ulei de măsline
- verdeață (pătrunjel, mărar, busuioc)
- zeamă de lămâie

Se spală lintea în mai multe rânduri de apă și se pune la fiert. Când e gata se adaugă uleiul de măsline, sare, lămâie și verdeață, după gust. Se poate adăuga și o roșie proaspătă tocată mărunt (spre sfârșitul preparării).

Mâncare de mazăre

Se prepară la fel ca lintea.

Mâncare de fasole

Ingrediente

- 150 g fasole boabe
- 1 morcov
- 1 păstârnac
- o bucată de țelină
- 1 ceapă
- foi de dafin, verdeață, sare
- 1 lingură ulei de măsline

Fasolea se pune la înmuiat în apă de seara până dimineața. Se pune la fiert, iar atunci când dă în clocot se schimbă apa și se repetă operațiunea. În a treia apă se adaugă morcovul, păstârnacul, țelina, ceapa și se fierb. Se îndepărtează oala de pe foc, se lasă la răcit 10 minute și se adaugă uleiul, verdeața și celelalte condimente după gust.

Pastă de năut (hummus)

Ingrediente

- 125 g năut (aproximativ jumătate de cană)
- 2 linguri ulei de măsline presat la rece
- zeamă de lămâie
- usturoi
- sare, condimente după gust

Năutul se ține la înmuiat în apă timp de o zi. Se pune la fiert, iar când este gata se scurge, dar nu se aruncă apa în care a fiert. Se pasează și se adaugă treptat ulei, apa în care a fiert năutul și zeama de lămâie, până când se obține o pastă.

Sos de muștar

Ingrediente

- 1 linguriță de muștar clasic
- 1 linguriță de ulei de măsline
- zeamă de lămâie
- sare marină, nerafinată
- verdeață

Se amestecă bine muștarul cu sare, se adaugă ulei, zeama de lămâie și verdeața tocată mărunt.

Ouă în apă (românești)

Ingrediente

- 2 ouă(marcate cu cifrele 0, 1 sau luate din gospodării țărănești)
- sare
- 250 ml de apă (o cană)

Se pune la fiert apa fără sare și se adaugă o linguriță de oțet. Când apa clocotește se sparg ouăle într-o farfurioară și li se dă drumul cu grijă în apă. Se acoperă cratița și se dă focul la minimum. Când se coagulează gălbenușul, după aproximativ 3-4 minute se oprește focul.

Supă de legume

Ingrediente

- 1 morcov
- jumătate de varză mică
- 1 ceapă
- jumătate de conopidă sau broccoli
- 1 țelină
- 1 păstârnac
- pătrunjel, mărar
- sare, condimente

Se taie legumele și se pun la fiert. Când sunt aproape gata se adaugă condimente și o lingură de ulei de măsline. Se toacă verdeața și se pune deasupra.

Crutoane

Ingrediente

- 2 felii de pâine integrală
- 25 g unt sau ulei de măsline
- condimente: usturoi, măghiran, busuioc

Se taie pâinea cubulețe și se așază într-o tavă unsă cu unt sau ulei de măsline. Se presară condimente și se bagă la cuptor jumătate de oră, la foc potrivit. Se amestecă din când în când astfel încât să se rumenească uniform.

Supă cremă de legume

Ingrediente

- 1 ceapă
- 1 morcov
- 1 țelină
- 1 păstârnac
- jumătate de varză
- un pumn de mazăre
- 1 ardei
- verdeață, condimente
- o lingură ulei de măsline

Se pun legumele la fiert în apă cu sare. Când sunt fierte se pasează. Se adaugă mirodenii, verdeață și uleiul de măsline.

Se poate mânca și rece.

Supă de roșii

Ingrediente

- 1 ceapă
- 1/2 kg roșii bine coapte
- 1 morcov
- 1 ou
- o bucată de țelină
- sare, condimente
- ulei de măsline

Se fierb roșiile cu tot cu coajă alături de celelalte legume. Se pasează atunci când sunt gata. Se adaugă oul bătut, condimentele, uleiul de măsline și verdeața.

Se poate mânca rece.

Supă cu găluște

Ingrediente

- 1 morcov
- 1 țelină mică
- 1 ceapă
- 1 păstârnac
- 1 rădăcină de pătrunjel
- sare, condimente
- 1 ou
- 2 linguri de griș
- o lingură de ulei de măsline

Se fierb legumele în apă cu sare, după care se scot. În supa rămasă se adaugă găluștele care se prepară astfel: oul rece de la frigider se separă. Se bate albușul spumă, se adaugă gălbenușul și apoi grișul, în ploaie. Se pune sare și, cu ajutorul unei linguri înmuiate în apă, se ia compoziția de găluște și se așază cu grijă în supa care fierbe la foc mic. În timp ce găluștele fierb în oală le stropim cu apă rece ca să devină pufoase. Atunci când găluștele sunt gata fierte vor sta pe fundul oalei. Se adaugă pătrunjel verde proaspăt tocat. Legumele fierte se pot pune în supă în funcție de preferințe.

Supă de pui

Ingrediente

- 1 morcov
- 1 țelină
- 1 păstârnac
- 1 ceapă
- 1 roșie decojită
- 250 g piept de pui fără piele

Se pune carnea la fiert într-un litru de apă cu sare. Se îndepărtează spuma și se adaugă legumele tăiate atunci când carnea e aproape fiartă. Amestecul se lasă la clocotit aproximativ 20 de minute, iar la sfârșit se pun condimente după gust. Se adaugă pătrunjel atunci când se pune în farfurie.

Spanac

Ingrediente

- 1 kg de spanac proaspăt sau o pungă de spanac congelat
- 1 ceapă
- 2-3 căței de usturoi
- 1 lămâie
- suc de roșii

Dacă folosim spanac proaspăt:

Se spală bine frunzele de spanac, se rup în două sau trei, se pun în apă clocotită și se lasă 5 minute (altfel se pierd toți nutrienții). Într-un vas separat se pune ceapa în ulei de măsline și se adaugă spanacul scurs bine, fără a adăuga apă. După 10 minute se pune sucul de roșii și se mai lasă 5 minute. Când este gata se adaugă usturoiul și zeama de lămâie.

Dacă folosim spanac congelat:

Spanacul se adaugă direct în vas împreună cu uleiul de măsline și ceapa; se urmează aceiași pași.

Tabouleh

Ingrediente

- 2 roșii
- zeama de la jumătate de lămâie
- 100 g arpacaș, cous-cous sau bulgur
- o jumătate de ceapă roșie
- 2 legături de pătrunjel, frunze
- ulei de măsline, sare, condimente

Se fierbe arpacașul, se scurge și se adaugă roșiile decojite și tăiate mărunt, ceapa, pătrunjelul, zeama de lămâie și uleiul de măsline. Se condimentează după gust.

Dacă se folosește cous-cous sau bulgur se procedează astfel: se fierbe apa, se dă în clocot și se pune peste cous-cous sau bulgur conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Apoi se adaugă în amestecul de pătrunjel cu roșii și ceapă.

Ca să ne înțelegem...

Eu n-am descoperit formula ideală a slăbitului și nici nu pretind că ceea ce am scris sau arătat în acest program reprezintă adevărul absolut sau o soluție universal valabilă. Sunt păreri personale bazate pe experiențele mele, pe cărțile de specialitate citite sau pe discuțiile cu profesioniștii din domeniu, pe care i-am intervievat de-a lungul timpului.

Trăim într-o lume în care ambalajul contează nedrept de mult. E un adevăr banal pe care se bazează un ditamai domeniul: marketingul. Asta nu înseamnă că nu poți fi fericit, împlinit sau de succes dacă „ambalajul" tău arată rău sau este „supradimensionat". Există oameni care au reușit asta, nu doar mimează sau se mint singuri. Mie nu mi-a ieșit... și ca mine sunteți mulți. Pentru voi am conceput acest program care vă ajută să vă faceți rost singuri de un „ambalaj" care să vă facă viața mai ușoară. Fără timp pierdut, fără bani aruncați pe fereastră, fără echipamente minune, fără promisiuni mincinoase, dar cu efort, disciplină și voință.

Succes!

Bibliografie

Michael Polland – „În apărarea mâncării"
Michael Polland – „Dilema omnivorului"
Gheorghe Mencinicopschi – „Și noi ce mai mâncăm... ca să slăbim"
Patrick Holford – „Rețeta sănătății perfecte"
Bernard Jensen – „Ghidul dr. Jensen pentru detoxifiere intestinală"
Gheorghe Mencinicopschi – „Biblia alimentară"
Reader's Digest – „Ghid de sănătate pentru oase, mușchi și articulații"
Mihaela Bilic – „Trăiesc, deci mă abțin"
Eric Favre – „Slăbește natural"
Gillian McKeith – „Ești ceea ce mănânci"

Foto: Marius Bărăgan
Hairstyle: Camelia Negrea
Make up: Dana Argeșan
Consultant imagine: Dana Sota
Director artistic: Ciprian Sipos
Grafică și design: Claudiu Ionescu
Editor: Alexandra Alexandru
Editor coordonator: Corina Pintilie
Colaboratori: Valentin Dobrilă, Lucian Alexandru
Coordonator proiect: Ioana Voicu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BRUMĂ, CARMEN
3S – Sănătoasă, Suplă, Sătulă / Carmen Brumă. –
Snagov: Coreus, 2012 –
Bibliogr.
ISBN: 978-606-93180-0-3

613.5

Tipărit la: G. Canale București

coreus
Coreus Publishing
Intr. Catedrei nr. 27, apt. 13, sector 1, București
Tel.: 0766.27.80.72
www.coreuspublishing.com

3S-Sănătoasă, Suplă, Sătulă © Carmen Brumă
© Coreus Publishing

foto: www.shutterstock.com

ZENYTH®
pharmaceuticals

Mai multă educație, mai multă sănătate!

www.zenyth.ro